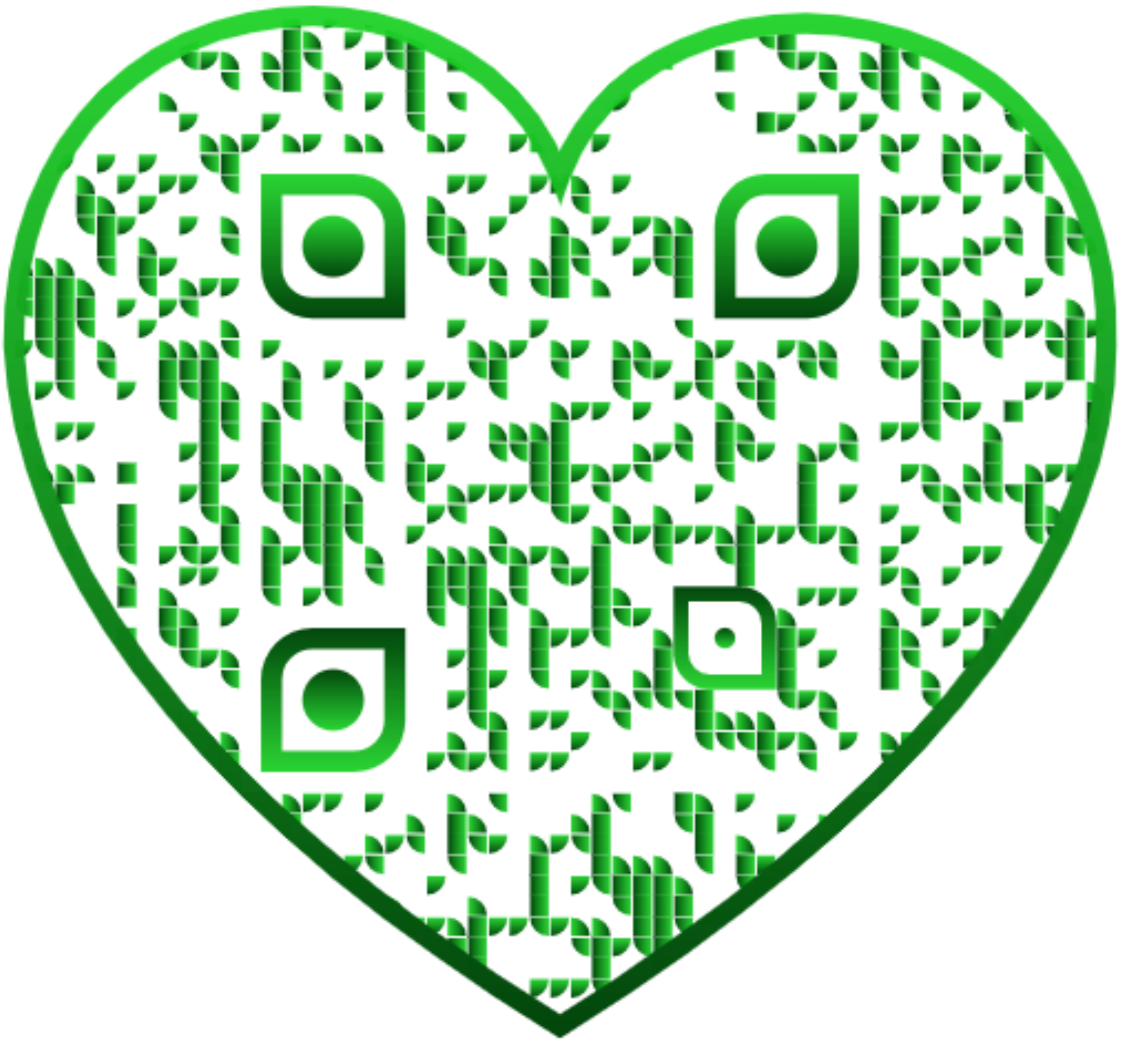
مجلة

قلم صيدلي

يونيو ٢٠٢٣ - العدد "٤"

مستقلة - متخصصة

قلم صيدلي
PHARMACIST PEN FOR TRAINING



PHARMACIST PEN FOR TRAINING

www.pharmacistpen.com

لمن وجد أن الطريق لا ينتهي والحلم كالشمس له مغيب..

لمن صار بلا وجهة أو حتى دليل..

لمن صلب العمر قامة أحلامهم..

لمن كساه التردد والخوف من المحاولة .. فترك الحلم في منتصفه ولم يحاول..

ولمن بذر حلم علَّ مطر الأمل يهطل .. وما كانت إلا سنوات عجاف..

سر .. ولا تقف !!

فالدرب لا يأتي إليك..

والحلم لا يجري ليسقط في يديك..

هكذا الأيام .. سعي دائم..

إن تلتفت للخلف تخسر كل ما لديك..

مجلة قلم صيدلي في اصدارها الرابع

(ضيوف العدد)
د/ عبدالملك أبو دنيا
د/ أنيس البيلي
د/ صلاح الدين الضبارة

رئيس التحرير
أمجد الصبري

مدير التحرير
ماجد ياسين

شارك في التحرير
عبدالعالم الشميري
عبدالرزاق البريهي
رزق السنة
أمل العريفي
احمد صالح

مدير العلاقات العامة
فراس العزعزي
٧٧١٧١٨٣٩٣

تدقيق لغوي
فاتن محن

المدير الفني
عبدالعالم الشميري

مدير التوزيع
محمد الشباعي
رانيا الابارة

نسعى جاهدين في مجلة قلم صيدلي مواكبة الأحداث العلمية الصيدلانية من حولنا وعرضها لزملاء المهنة، ونتيح للجميع مشاركة أحداثهم ،مقالاتهم ، اعلاناتهم وفقراتهم العلمية والصيدلانية بجميع محتوياتها < دواء - عقار - تجميل -مكملات غذائية > اننا وفي اصداراتنا نسعى لتعدد الأقلام وتكوين حلقة وصل بين الطالب الجامعي والحريجين في سوق العمل و الأكاديميين ونتمنى الاستمرار في اصدارات عديدة ،متنوعة ،ومتسلسلة بتعاون ومشاركة الجميع.

نستقبل اعلاناتكم ومشاركتكم على الارقام التالية 771718393 - 771168706

لمتابعة جديدنا زورونا عبر

موقعنا الالكتروني← pharmacistpen.com

صفحتنا على الفيس بوك←www.facebook.com/PharmacistPen

قناتنا على التلجرام← t.me/pharmacistpen1

قناتنا على اليوتيوب← www.youtube.com@/pharmacistpen

6

• هجرة العقول اليمنية الى الخارج

7

• أيها الصيادلة

8

• المسكنات ومرضى القلب

10

• أسئلة قد تواجهك اثناء المقابلة الشخصية

12

• طرق التخلص من غازات البطن والأنتفاخات

13

• طرق مختلفة لتجنب الاصابة بسوء الهضم

١٣...زيادة فعالية مضاد حيوي بعد اعادة ترتيب ذراته

16

• عادات خاطئة في حفظ الأدوية منزلياً

17

• الاكتئاب وأمراض القلب

20

• النشاط البدني و تعزيز قدرتنا على تحمل الألم

23

• تعرف على نظام غذائي سليم للوقاية من السرطان

• الوقاية من الامراض بزيت الزيتون

24

• فيتامين د وعلاقته بالمشاكل النفسية للاطفال

• أفضل اوقا تناول المكملات الغذائية

26

• فوائد مثبتة علميا للقرفة وزيت الحبة السوداء

28

• السكري وكعك العيد

• ممارسة التصنيع الجيد GMP

32

• فقرة التجميل والعناية بالبشرة

قلم_صيدلي

تعددت الأقلام والحبر واحد

بيتا كورت لجميع
التهاباتو تسلخات الجلد
التبييض وحب
الشباب

جودة عالية
سعر أقل
رائحة عطرة
لون ابيض سريع الامتصاص

Betacort

متوفر كريم ومراهم - متوفر مع Neomycin للالتهابات الحادة والاكزيما

متوفر وبعرض جديد

الشركة اليمنية لصناعة وتجارة الادوية يدكو

قاهر

الألم

باراسيتامول إكسترا

الشركة اليمنية لصناعة وتجارة الأدوية
(يدكو) - اليمن
Yemen Drug Company For Ind & Comm (YEDCO) Sanaa- Yemen

Infants Drops

Domperidone 1mg

Vomiraid

Vomiraid®

Domperidone 1mg

Infants Drops

50 ml

Anti-Nausea

Anti-Vomiting

Each One ml contains:

Domperidone B.P. 1mg

Dosage & Indications:
See enclosed leaflet

- Shake well before each use.
- Store in a dry place at temperature below 30°C.
- Keep all medicines out of reach of children.

Produced by : Yemen Drug Company for Ind. & Comm. (YEDCO)
Sana'a - Yemen

فوميرايد®

دومبريدون ١ملجم

قطرات للأطفال

٥٠ مل

مضاد للغثيان

مضاد للقيء

كل ١ مل يحتوي على:
دومبريدون ١ مجم

الجرعة والاستطباب:
انظر النشرة الداخلية

- رجّ العبوة جيداً قبل كل إستخدام
- يحفظ في مكان جاف وعند درجة حرارة أقل من ٣٠°م.
- يحفظ بعيداً عن متناول الأطفال.

إنتاج : الشركة اليمنية
لصناعة وتجارة الأدوية (يدكو)
صنعاء - اليمن

السعر للجمهور / ريال

لدي تساؤل واجزم بالقول بأنها تحوّلت اليوم لِما يمكن وصفه بالاستهداف الاشد خطرا وفتكا؟

للأسف الشديد، فإنها قد أصبحت ظاهرة استهداف الكادر اليمني ظاهرة مستفحلة، وكما أن الدراسات والإحصائيات، الرسمية وغير الرسمية، تُشير إلى أنها في ازدياد مطَّرد، وليست في تراجع أو تناقص، اصدقكم القول وقلوبنا تقطر دما لما وصلنا آلية بل وأكثر خطورة من العدوان نفسة ومن كل حروب الكون..

انها #ظاهرة استهداف خطيرة جدا وهى #استقطاب العدو للكفاءات والكوادر اليمنية المؤهلة لتفريغ البلد من الكادر والتعمد نحو تجهيل الشعب وأضعافه من الكادر اليمني المؤهل القادر على بناء البلد في السنوات المقبلة بل ويغرس في عقولهم ليرى الكادر المؤهل ان البيئة اليمنية أصبحت من البيئات الطاردة للكفاءات والأدمغة العِلمية المؤهلة ، وليست جاذبة أو حاضنة. وتشير دراسات حديثة أن أكثر من ٥٤٪ من خريجي المجلس اليمني للتخصصات الطبية من أهم واعمق التخصصات النادرة كالمخ والأعصاب والقلب والجراحة الدقيقة والصيدلة والهندسة وغيرها من التخصصات النادرة، والذين يدرسون التخصصات النادرة في الخارج في جامعات أوروبية وامريكية وعربية لا يعودون إلى البلد ، ولدرجة أن الأطباء اليمنين الماهرين في دول الخليج العربي والعالم أصبحوا يمثِّلون عدد كبير وفي السعودية تحديدا كبير جدا من إجمالي عدد الأطباء الأجانب .

ان هذه المؤشرات الخطيرة والتي قد تساهم في تهجيرها بطريقة او بأخرى من بيدهم اصحاب القرار من وزراء مسؤولين صحة وتعليم عالي وفني ورؤساء جامعات هم من يتحمل مسؤولية ذلك ويعاقبوا عليها بموجب القوانين وانظمة الدولة.

وعلية لتوقيف هذا الاستهداف الخطير ندعو إلى تشكيل لجنة قيادة عليا لا عادة واستقطاب الكوادر النوعية وتفعيلها بشكل صحيح لما يخدم بلدنا في ظل التقدم والازدهار نحو بناء يمن قوي متسلح بالعلم والمعرفة ووضع «استراتيجية ورؤية واضحة وفقا للرؤية الوطنية الشاملة في بناء الدولة اليمنية الحديثة» والتعامل مع هذه المشكلة الحيوية، وأخذ الأمر مأخذ الجد، واعتبار هذه القضية «قضية أمن قومي يمني لا جدال فيه"،

نطالب وزارة الصحة العامة ووزارة التعليم العالي والتعليم الفني وكل المؤسسات البحثية سواء من خلال الجامعات أو مراكز البحوث أو مؤسسات الدولة العامة والقطاع الخاص، الى وضْع ضوابط لازمة التي تحُولهم في الحفاظ على الكفاءات والكوادر اليمنية لتحد من الهجرة لدول العدوان او دول الغرب..

#لذا لزم التنبيه والانتباه للقيادة العليا في الدولة من خطورة استمرار تجاهُل نزيف العقول والأدمغة اليمنية المُـهاجرة إلى دول العدوان ، ونؤكد أن بلدنا اليمن السعيد المستهدف الأول في هذا الجانب من قبل العدوان الظالم، وسوف ندفع الثمن غاليا، خصمًا من رصيدنا العلمي والتنموي والطبي والهندسي والاقتصادي والصناعي ومن كل قدراتنا البشرية المؤهلة، وأن المستفيد الأكبر من هذا الاستقطاب الجماعي ، هو دول العدوان وعلى رأسها امريكا وإسرائيل ..

الأشد خطراً وفتكاً هجرة العقول اليمنية للخارج

د/ عبالملك ابو دنيا
رئيس مجلس الادارة الشركة اليمنية لصناعة وتجارة الادوية يدكو

ايها الصيادلة

لنسمو فوق خلافاتنا

قد يستغرب الكثيرين من عنوان هذه المقالة لكن دعونا نلقي نظره متانيه علي واقعنا الصيدلاني

اين ما ذهبت عينك ستري المعاناة هي العنوان الابرز

كل التخصصات الصيدلانية تعاني من صيدليات مجتمع الي شركات ادويه الي مصنعين الي اكاديميين الي مندوبي العلميين

كلنا في الهم شرق وكلنا نعاني والسبب اوضح من عين الشمس لكننا جميعا نرفض ان نراه

الخلافات وعدم احترام الاخر وتقليل من انجازات بعضنا البعض وقد يصل الامر في بعض الاحيان الي الاقتتال والتشهير

صدقا اقول لكم يا احباب اذا لم نسمو فوق هذه الاختلافات سيظل واقعنا الصيدلاني من سيئ الي اسوا

هذا نداء و دعوه صادقه لجميع احبابي وزملائي الصيادلة

ان نعمل سويا فيما اتفقنا عليه وليعذر بعضنا بعض فيما اختلفنا فيه

وما يجمعنا كمجتمع صيدلاني اكبر واكثر بكثير من ما يفرقنا

لنحتفي بإنجازات بعضنا البعض ونتقارب ونجعل من الاختلاف فرصه للإثراء والزيادة لا سببا لتناحر والتباغض

لنسمو فوق خلافاتنا لنرتقي بواقعنا ووطننا يا احباب

د/ أنيس يحي البيلي

دكتور ماده التسويق الدوائي جامعه الحكمة

المسكنات ومرضى القلب

بالنسبة لمضادات الالتهاب اللاستيرويدية NSAIDS في المجمل لايُفضل أستخدام ادوية NSAIDs في مرضى القلب
لكن في حاله وجود حاجة ملحه لإستخدامها هنا اتبع قاعده benefit/harm (مدى المنفعه والضرر) واقيسها واستخدام بجرعه أقل
مثل ال naproxen بجرعه يومية اقل من ٧٥٠ملجم او celecoxib بجرعه يومية اقل من ٢٠٠ ملجم
بالنسبة لمسكنات NSAIDs ومرضى ارتفاع ضغط الدم ،ادوية Selective NSAIDs مثل Celecoxib ترفع الضغط اكثر من Non selective مثل naproxen

اما بالنسبة ل Non selective يعتبر دواء ibuprofen و sulindac اقل رفع للضغط من naproxen و indomethacin ،وجب التنبيه هنا بأن نفرق بتأثير مسكنات NSAIDs على مريض ارتفاع ضغط الدم وعلى مريض الذبحه الصدريه واحتشاء عضلة القلب بحيث يعتبر دواء ibuprofen اقل رفع لضغط الدم من naproxen، فيما يعتبر دواء naproxen اقل إحداث للخثرات الدموية thrombotic من ibuprofen
اما بالنسبة لمريض الفشل القلبي (heart failure) ينصح بتجنب مسكنات NSAIDs الفموية بشكل عام
بالنسبه لمسكنات NSAIDs الموضعية قد تسبب نوبات فشل قلبي حاد في مريض الفشل القلبي ولكن بنسبه قليلة ،حسب الدراسات وجد بأن معدل امتصاص topical diclofenac فقط ٦٪ وفي دراسه RCT ع حوالي ٩٤٧ مريض استخداموا topical diclofenac ١_٤g/days لمده ١٢ شهر لم يزيد من CV risk

المصدر
UpTodate٢٠٢٣#
Rexfill#
Dr. Salah Aldeen Mansour
Clinical_pharmacy#
Medical. Rap at SADEQ AL-BARHI CORPORATION DRUGS& MEDICAL APPLIANCES#

دبلوم التسويق الدوائي
المكثف الدفعة 8

برعاية شركة بيتاسيس للنظم والمعلومات

ينفذ مركز الواحة اليمنية للتدريب والتغذية العلاجية والصحية
بالتعاون مع جامعة الحكمة و فريق سمارت فارماسست و البورد
البريطاني عن افتتاح دبلوم التسويق الدوائي المكثف

المدرب / د. أنيس البيلي
المدير العام لشركة سمارت
فارما الدوائية

المدرب / أحمد الاهدل
محاسب قانوني

الرسوم (40000)

(سارع فالمقاعد محدودة)

محاور الدبلوم

1 - نبذة عن التسويق الدوائي.
2 - التسويق الذاتي :
-كيفية البحث عن وظيفة
-كتابة السيرة الذاتية.
-اجتياز المقابلات الشخصيةبجدارة واقتدار.
3 - كيف تدير صيدلية لاول مرة
4 - مهارات التسويق الدوائي الفعال.
5 - الاتصال الفعال .
6 - مقدمة في كيفية وضع خطة تسويقية.
7 - تحليل الشخصية .
8 - التعرف على أنماط الشخصيات في السوق الدوائي.
9 - معرفة المنتج الدوائي.
10 - المزيج التسويقي الفعال.
11 - استراتيجية التسويق للشركة.
12 - المواقف.
13 - دورة مكثفة أساسيات المحاسبة الدوائية:
-نبذة عن المحاسبة.
-نظام المبيعات الصيدلانية.
-نظام المشتريات.
-نظام المخازن

مميزات الدبلوم

1 - شهادة معتمدة دوليا من مجلس البورد البريطاني.
2 - شهادتين معتمدة من مركز الواحة اليمنية للتدريب و شركة بيتاسيس لنظم والمعلومات.
3 - إضافة جديدة (سداد رسوم الدبلوم بالتقسيط كل اسبوع 20% من الرسوم أثناء فترة الدبلوم)
4 - إضافة جديدة (دورة مكثفة لمدة أسبوع في اساسيات المحاسبة الصيدلانية بتطبيق عملي على يد محاسب قانوني وخبير في المجال المحاسبي الدوائي).
5 - تطبيق عملي في شركة دوائية على المقابلات الشخصية مع مشرفين لمكاتب علمية من مختلف الشركات الدوائية وتطبيق على أنظمة شركة بيتاسس.
6 - تطبيق عملي في إعداد الخطة التسويقية للشركات والصيدليات و طريقة تسويق المنتجات الدوائية والتعامل مع الأطباء و مهارات البيع والاقناع
7 - منهج قوي جدا.
8 - تقدم من قبل مدرب خبرة في مجال التسويق الدوائي د/ أنيس البيلي

بداية الدبلوم : 2023/7/29 لمدة 5 اسابيع . زمن البرنامج : من الساعة 2:30 ظهرا
للتسجيل وحجز مقعدك عبر الايداع في بنك الكريمي في حساب 3003077728

جامعة الحكمة - أمام جامعة صنعاء الجديدة
- شارع الحرية - للتواصل والاستفسار : 774745991

اسئلة قد تواجهك اثناء المقابلة الشخصية في شركات الأدوية

بقلم
د.ص/عبدالرزاق البريهي

1) لماذا أخترت مجال المندبة؟

- بإختصار شديد مجال المندبة يعتبر مجال راقي يمكننا من التعامل مع أكثر من شخصية وأكثر من ثقافة، ويجعلنا في محاولة مستمرة للغوص في معرفة الأفكار وإحتياج الشخص ومن خلال هذه المعارف والاحتياجات نحاول جاهدين تنمية الأفكار و توسيع المدارك و محاولة أضافة معارف الى معارف سابقة فمثلاً :معرفتنا واحتكاكنا بالناس ومعرفة متطلبات كل عميل
- بمعنى انه يتطلب علم البَداهةُ والنَبَاهةُ في معرفة التعامل مع أفكار الناس بمختلف مستوياتهم الثقافية و مختلف احتياجاتهم الطبية .

2) ماذا تعرف عن المندبة؟

- تُعتبر نقطة أتصال بين الشركة والعميل ..
- جمع معلومات عن الأصناف المنافسة في السوق وطرح الآراء التي من شأنها رفع عائدات الشركة ..
- أنتهاز الفرصة في حالة غياب الصنف المنافس ..
- دراسة أسعار المنافس بشكل عام سواء تعدد الأصناف أو السعر
- المحافظة على السوق الموجود ومحاولة انتشار وتوسيع السوق..
- وأيضاً معرفة أحتياجات الطبيب وتلبيه متطلباته الدوائية
- الإستمرار بالمتابعة كونك لست الوحيد في سوق العمل

3) لماذا أخترت أن تكون مندوب علمي؟

- شغف وحب التعرف والغوص بأفكار الناس , والتعرف عليهم عن قرب هذا كان أهم دوافعي للعمل في مجال المندبة....

4) أين ترى نفسك بعد خمس سنوات من الآن؟ حدثنا عن ذلك وعن نظرتك المستقبلية وطموحك ؟

- أنا اسعى لأصل بنفسي لدرجات متقدمة في ظل رعايتكم الكريمة إن شاءالله وتصبحوا مدرسة لكل الموظفين لديكم ..
- .. وأيضاً في ضل الدورات التي تقيمها الشركة نحاول عدم البقاء بنفس الدائرة بل أن نرتقي إلى مراتب أعلى والإستفادة من الأخطاء كوني في بداية مشوار حياتي إلى أن نصل لترقيات أعلى إن شاءالله..

5) ماهو أول ماستحرص عليه كمندوب أدوية جديد؟

- الإلتزام والإنضباط بالدوام ...
- عمل مسح كامل وشامل للسوق المحلية
- اعمل مسح كامل لعملاء المنطقة
- معرفة مخزون الشركة من الأدوية
- الدقة في تدوين المعلومات الأساسية ومحاولة الإستفادة من حجم السوق الموجود وكذلك الإستفادة من حجم صافي المبيعات في السنوات السابقة وبناء على ماسبق يتم التحديد والتخطيط كذلك
- المحافظة على السوق الموجود والتوسع بحيث يتم تحقيق أهداف الشركة...

6) ماهي إجراءات العمل داخل الشركة كمندوب جديد في الشركة؟

- أولاً : معرفة ماهي الأصناف الموكلة إليك...
- ثانياً: الإطلاع على الأصناف الموكل بها و القراءة عنها بشكل دقيق جداً
- ثالثاً: جمع المعلومات و معرفة أهم مُنافسين الشركة في السوق والذين يحققوا أرقام قياسية من مبيعاتهم في السوق المحلي.
- رابعاً: إيجاد خطة عمل أو خطة سير سواء أسبوعية او شهرية بناء على خطة الشركة ..
- خامساً: معرفة مخزون الشركة وحجم العملاء ..
- سادساً:معرفة قاعدة البيانات من الشركة. الخاصه بالأطباء..
- سابعاً: الحفاظ على ماهو موجود و إضافة عملاء جدد

7) **ماهي أهم الطُرق لزيارة الطبيب المختص؟**

- الهدف من الزيارة هي أن تكون زيارة هادفة مايعني المُزامنة وإختيار وتحديد الوقت الصحيح للزيارة لتعود بالفائدة والربح المؤكد
- معرفة أهمية الزيارة وتحديد الوقت الصائب لتكون زيارة مثالية نستطيع من خلالها جمع معلومات عن الطبيب وكذلك أهم الأصناف التي تُكتب وهل من مقابل لقاء كتابته لأصناف معينة لتسهل عملية الإقناع وإضافة خلفية محددة عن الطبيب

8) **ماميزات المندوب الناجح وما الذي يميزه عن غيره؟**

- وجود الشغف للعمل بهذه المهنة وكذلك رغبته وحبه للعمل في هذا المجال يخلق أبداع أكثر وتميز

9) **ماهي نقاط ضعفك برأيك؟**

- أولاً : جميعنا لدينا نقاط ضعف وقوة و من لم يعرف نقاط ضعفه ولم يحاول تحسينها وتطويرها لن ينجح أبداً فكما يُقال «الضربة التي لاتكسرك تقويك»

10) **ماهي نقاط قوتك ؟**

- الإستمرار في المحاولة لأيجاد طرق لتحقيق الأهداف ...
- عدم اليأس وإبتكار أكثر من طريقة للوصول الى الهدف فلا يلغي الفشل محاولة النجاح وأيجاد الطُرق الميسرة للوصول

رتب بحسب الأولوية بالنسبة مثلا معك :الشركة - الصنف - المندوب ؟

- أولا :المندوب ...
- ثانياً : الصنف...
- ثالثاً : الشركة ..

11) **برأيك ماهو سبب أختيارك لشَغل هذه الوظيفة؟**

أولاً: انه الشركة تختار الشخص اللي تشوفه قادر والمؤهل على تحقيق اهداف الشركة..واللي عنده حماس وشغف ووو

- وانا نشيط بما فيه الكفاية : استطيع بأذن الله ثم ب السعي الحثيث والجد اننا احقق كل الأهداف الموكلة على عاتقي ...
- واكون ناجح علميا وبي الأمور التسويقية في المثابرة والسعي الحثيث والجهد ..
- واستطيع تحقيق الأهداف الموكل الي ....

12) **اذا كنت توظف شخص لهذه الوظيفة فما الذي تبحث عنه ؟**

- ابحث عن شخص قادر على تحقيق اهداف الشركة في مؤهلات تجعله شخص قادر على تحقيق اهداف الشركة سوء كانت علمية او تسويقة .
- والمثابرة والاجتهاد والعمل تحت الضغط ووو

13) **متى كنت اكثر رضا في عملك ؟**

✓ هنا ضروري من إجابة مع الدليل وتكون صادقة:

هنا ممكن تذكر له يعني مرحلة من حياتك كنت ابدعت به وكنت مقتنع وراضي بما حصلت عليه واسعدت الجميع (يعني مثلا مستواك في الجامعة--- او معدلك في مرحلة الثانوية---- او قبولك في امتحان القبول --- ومن هذا القبيل)

14) **كيف ستعوض نقص الخبرة لديك ؟**

أولا: الاحتكاك بذوي الخبرة..

- السعي االحثيث والضغط والمثابرة...
- اسأل واحلل الأفكار

(لانه قيل لبن عباس بما نلت العلم قال بلسان سوي وقلبا عقول)
يعني اسأل واحلل
واحاول اضغط على نفسي قدر الإمكان بحيث انه اخذ خبرة ومعرفة في وقت وجيز لي سنين طويلة ...

15) **اخبرني عن قدرتك على العمل تحت الضغط ؟**

هنا تجيب له مثال : يعني انه كان معك اختبارات في مرحلتك الثانوية او الجامعية :

وحصل معك ضرف طأري وكنت انت الوحيد الموجود في الاسرة.. وشغلت ولكن كنت تضغط على نفسك عندما تلاقي فرصة تذاكر وو واحيان كنت تسير تمتحن وانت سهران وبي الأخير حصلت على نتيجة كبيرة . رغم انشغالك والضغط عليك ((يعني هنا تبين له انك ممكن تعمل تحت الضغط اكثر من عمل))

16) **ماهو الشي الذي يعجبك في شركتنا ؟**

على حسب الشركة : يعني مثلا: اذا هي محلية تتكلم عنه انه الشركة في المتناول أصناف متنقطعش أيضا جودة وفعال وهذا ملموس .. ولها أسعار مناسب

وأيضا يوجد تدرج السلم الوظيفي ..

وأيضا يوجد عمل دورات تدريبة للمناديب..

- بحيث انه مكسب المندوب ليس الراتب فقط وانما مكسبة تزويده وتنميته الذاتية...

17) **ماهو الراتب الذي تحتاجه ؟**

.. بخصوص الراتب ماتراه الإدارة انه مناسب للتحرك بحرية وبعث بحالة المندوب حالة الاستقرار كوني مقبل على بناء حياة جديدة وعندي طموحات وعيش حياة كريمة .... ((واهم حاجة اتعلم واخذ خبرة من السوق))

- وأيضا نفس مالشركة لديها اهداف تريد تحقيقهم .. وانا كذلك لدي ...

وكمان اعتقد انكم ماتقصروش بخصوص الراتب وقد فعلتم دراسة بما يجعل المندوب يتحرك بحرية ونحن بهذه الظروف ...

بقلم
د.ص/عبدالرزاق البريهي

طرق التخلص من غازات البطن والانتفاخات

كيف تتغلب على انتفاخ البطن؟

انتفاخ البطن يعرف أيضاً بإسم أنتفاخ المعدة ونفخة المعدة- هو حالة يشعر فيها البطن بالامتلاء والضيق، غالباً بسبب الغازات.

ووفقاً لمصادر فإن "انتفاخ المعدة" هو الشعور بضيق أو ضغط أو امتلاء في البطن، وقد يكون مصحوبا أو لا يكون مصحوباً ببطن منتفخة بشكل واضح.

ويمكن أن يتراوح الشعور من الشعور بعدم الراحة إلى حد ما إلى الشعور بالألم الشديد. عادة ما يختفي بعد فترة، ولكن بالنسبة لبعض الناس، تكون هذه المشكلة متكررة، ويمكن أن تسبب مشاكل الجهاز الهضمي وتقلبات الهرمونات الأنتفاخ الدوري وإذا لم يختف انتفاخ البطن يجب عليك طلب الرعاية الطبية لتحديد السبب.

بقلم
د.ص/ عبدالعالم الشميري

السبب الأكثر شيوعا لألم المعدة وانتفاخها هو زيادة الغازات المعوية إذا أصبت بإنتفاخ البطن بعد تناول الطعام، فقد يكون السبب مشكلة في الجهاز الهضمي؛ قد يكون الأمر يسير مثل تناول الكثير من الطعام بسرعة كبيرة، أو قد تكون لديك حساسية من الطعام أو حالة أخرى تتسبب في تراكم الغازات ومحتويات الجهاز الهضمي.

والدورة الشهرية لدى النساء من الأسباب الشائعة الأخرى للانتفاخ المؤقت. في بعض الأحيان، يمكن أن تشير المعدة المنتفخة إلى حالة طبية أكثر خطور

أيضاً تعتبر صحة القناة الهضمية مهمة للغاية لرفاهيتنا بشكل عام. وإذا لم يتم الاعتناء بها، فقد يكون لها تأثير سلبي على حياتك اليومية. تمتص الأمعاء الصحية الفيتامينات والمعادن من الأطعمة التي تتناولها، فهل تتناول أطعمة تساعد أو تعيق صحة أمعائك.

ويجب على الناس "تضمين الكثير من الألياف" في نظامهم الغذائي،

لأنها "تساعد على نقل الطعام عبر الجهاز الهضمي".

وقد يمكن العثور على الألياف في أطعمة مثل الفواكه والخضروات والبقوليات والحبوب الكاملة، لذا تأكد من دمج هذه الأطعمة في نظامك الغذائي".

وتعد الأطعمة المخمرة خيارا آخر صديقاً للأمعاء لتضمينه في نظامك الغذائي.

كما أن الأطعمة المخمرة غنية بالبروبيوتيك التي تُعزز بكتيريا الأمعاء الصحية وتدعم الهضم".

وبالإضافة إلى معرفة الأطعمة التي يجب إضافتها إلى نظامك الغذائي، من المفيد أيضاً معرفة ما يجب الإبتعاد عنه إذا كُنت تفضل عدم الأنتفاخ كثيرًا

أيضاً يمكن أن يسبب الكافيين تهيجاً لبطانة المعدة ويُعيق أمتصاص العناصر الغذائية، ما قد يؤدي إلى مشاكل في الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ.

ويمكن أن تتداخل أيضاً مع توازن البكتيريا المفيدة، ما يؤدي إلى التهاب قد يؤدي إلى أعراض تشبه أعراض القولون العصبي".

لذلك من المهم أن تبقى رطباً بالماء أو المشروبات غير المحلاة مثل شاي الأعشاب طوال اليوم ويضمن الترطيب المناسب التخلص من النفايات ويساعد على ضمان بقاء مستويات البكتيريا الجيدة في أعلى مستوياتها وإذا كنت تشرب كمية كافية من الماء، أضف بعضاً من عصير الليمون الطازج إلى كوبك للحصول على نكهة إضافية وجرعة إضافية من الفيتامينات والمعادن".

كما ينبغي "الحصول على قسط كاف من الراحة كل ليلة" حتى يتمكن الجسم من إصلاح نفسه.

ويقال إن النوم الجيد لمدة ثماني ساعات في الليلة يساعد على "تنظيم الهضم وامتصاص العناصر الغذائية من الطعام الذي نتناوله".

أيضاً تساعد التمارين الرياضية في تحسين صحة الأمعاء من خلال تعزيز الدورة الدموية الجيدة".

بالإضافة الى أن الدورة الدموية الأفضل تزيد من امتصاص العناصر الغذائية الهامة والماء والفيتامينات الأساسية، ما يقلل الالتهاب وينظم الهرمونات.

سبع طرق للتغلب على النُفاخ:

- أدخل الألياف في نظامك الغذائي.
- تناول الأطعمة المخمرة.
- قلّل من تناول الكافيين.
- حافظ على رطوبتك.
- احصل على قسط كاف من النوم.
- تمرن بانتظام.
- تحكم في مستويات التوتر

طرق مختلفة لتجنب الإصابة
بسوء الهضم والألتهاب

أكدت دراسات وأبحاث طبية، أن جسم الإنسان يحاول بشكل طبيعي الحفاظ على مستوى قلوي قليل الأس الهيدروجيني، وهو حوالي ٧,٤

عندما يكون جسمنا حامضيًا، فإنه يسبب الالتهاب وسوء الهضم ويؤثر على صحتنا العامة، للحفاظ على قلوية أجسامنا، نحتاج إلى التركيز على نظامنا الغذائي وعادات نمط الحياة.

من أفضل الطرق لتحقيق التوازن في درجة الحموضة في الجسم عن طريق اتباع نظام غذائي قلوي، وهذا يعني استهلاك الأطعمة مثل الخضروات الورقية والفواكه والخضروات والمكسرات والبقوليات هذه الأطعمة غنية بالمعادن، مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم، والتي تساعد في معادلة الأحماض في الجسم.

شرب الماء القلوي طريقة أخرى للحفاظ على قلوية الجسم، تحتوي المياه القلوية على درجة حموضة أعلى من ٧، مما يساعد على موازنة البيئة الحمضية في الجسم، يمكننا صنع المياه القلوية الخاصة بنا عن طريق إضافة عصير الليمون أو خل التفاح إلى الماء العادي.

وتعتبر ممارسة الرياضة وتقليل التوتر أمرًا ضروريًا أيضًا في الحفاظ على الجسم القلوي، التمرين يساعد على إطلاق السموم من الجسم ويقلل من الالتهاب في الوقت نفسه، يزيد الإجهاد من مستويات الحموضة من خلال إفراز هرمونات الكورتيزول، النظام الغذائي الغني بالأطعمة المصنعة والسكريات المكررة ومنتجات اللحوم يخلق أيضًا بيئة حمضية في الجسم.

لمساعدتنا على فهم وإدارة مستويات الأس الهيدروجيني في أجسامنا بشكل أفضل، قالت أخصائية التغذية الهندية، أنجالي موخيرجي، إن أفضل الأشياء التي يمكننا القيام بها لتصحيح الخلل في التوازن الحمضي والقلوي هو تصحيح عاداتنا الغذائية وأسلوب حياتنا، فالليالي المتأخرة وقلة النوم تجعل جسمك حامضيًا حتى لو كنت تتناول نظامًا غذائيًا قلويًا، يجب أن تهدف إلى تناول ٧٥-٨٠٪ أطعمة قلوية و ٢٠-25٪ كحد أقصى من الأطعمة المكونة للحمض.

بقلم
د.ص/ عبدالعالم الشميري

زيادة فعالية مضاد حيوي شهير بعد إعادة ترتيب ذراته

اعتبرت منظمة الصحة العالمية، مقاومة الجراثيم للمضادات الحيوية من أهم ١٠ تهديدات عالمية للصحة العامة، وهي المشكلة، التي نجح باحث أميركي في ابتكار طريقة للتغلب عليها بإعادة الفعالية لمضاد حيوي شهير، عن طريق إعادة ترتيب ذراته.

وجاءت الفكرة للبروفسور جون إي موسيس، من مؤسسة «مختبر كولد سبرينج هاربو» في نيويورك بأميركا، أثناء مراقبة الدبابات في التدريبات العسكرية، حيث وجد أنها تستجيب بسرعة للتهديدات المحتملة.

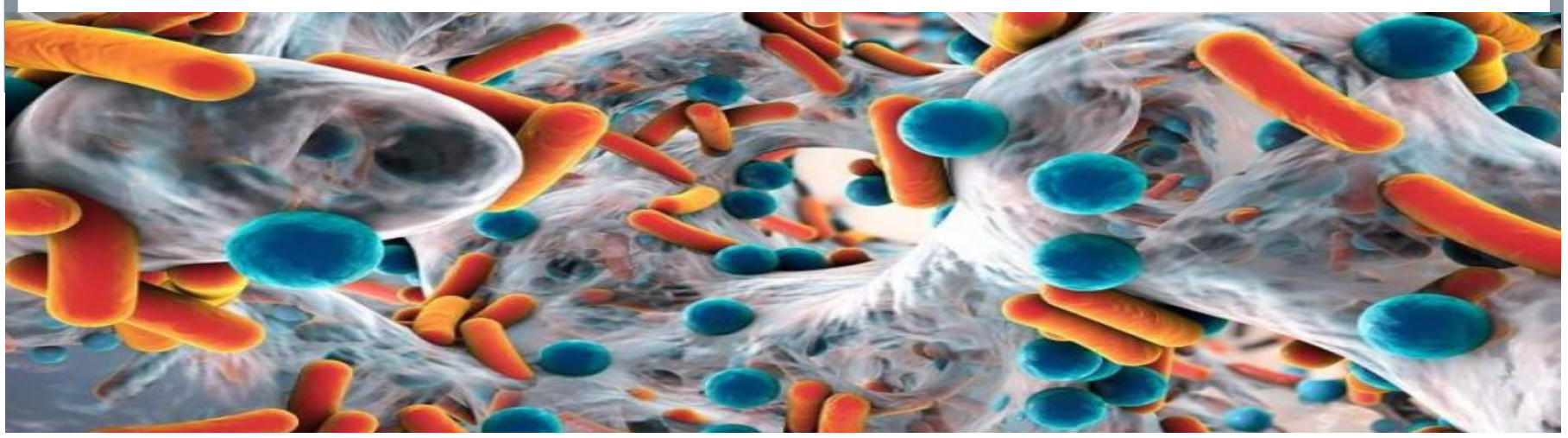
وبعد بضع سنوات، علم موسيس عن جزيء يسمى «**بولفالين**»، وهو جزيء متدفق، مما يعني أن ذراته يمكنها تبديل المواقع، وهذا يعطيها شكلاً متغيراً مع أكثر من مليون تكوين محتمل، وهي المرونة التي كان يبحث عنها.

تحوَّل موسيس على الفور إلى «كيمياء النقر»، وهي التقنية الحائزة على جائزة نوبل العام الماضي، التي «تنقر» الجزيئات معاً بشكل موثوق، وهذا يجعل التفاعلات أكثر كفاءة للاستخدام على نطاق واسع، وكانت فكرته هي استخدام تلك التقنية لتحسين أداء مضاد حيوي شهير، وهو «**فانكومايسين**»، من خلال دمجه مع «**بولفالين**».

ويستخدم «**فانكومايسين**» لعلاج كل شيء من الالتهابات الجلدية إلى التهاب السحايا، غير أن العديد من البكتيريا، طورت مقاومة لهذا المضاد الحيوي، وبعد دمجه مع «بولفالين»، بإستخدام كيمياء النقر، أثبت فعالية كبيرة في مقاومة البكتيريا، وهي النتيجة التي تم الإعلان عنها الثلاثاء في دورية «بروسيدنجز أوف ذا ناشيونال أكاديمي أوف ساينس».

ويقول موسيس في تقرير نشره الموقع الإلكتروني لمؤسسة «مختبر كولد سبرينج هاربو»، بالتزامن مع نشر الدراسة: «اختبرنا العقار الجديد مع يرقات عثة الشمع، المصابة ببكتريا (العنقوديات الذهبية المقاومة للفانكوميسين VRSA)، التي تستخدم عادة لاختبار المضادات الحيوية، ووجدنا أن المضاد الحيوي المتغير الشكل أكثر فعالية بشكل ملحوظ من (الفانكومايسين) التقليدي في إزالة العدوى القاتلة، بالإضافة إلى ذلك، لم تطور البكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي الجديد».

ويضيف أنه «يمكن للباحثين استخدام كيمياء النقر مع المضادات الحيوية لإنشاء العديد من الأدوية الجديدة، وقد تكون هذه الأسلحة ضد العدوى مفتاحاً لبقاء وتطور جنسنا البشري، فإختراع جزيئات جديدة قد يعني الفرق بين الحياة والموت».



Flagyzol Plus

The complete solution for both cystic and vegetative forms of amebiasis and giardiasis

Higher Therapeutic Benefits
Fast relief from the symptoms and speed up the healing process

Indications

- Acute amebic dysentery
- Chronic intestinal amebiasis
- Hepatic amebiasis and gardiasis

Comprehensive Anti-protozoal & Bacterials

مضاد شامل
للطفيليات والبكتيريا

Produced by :
Yemen Drug Company
for Ind. & Comm. (YEDCO)
Sana'a - Yemen

GIT Drugs

Motil®
Domperidone 1mg
Infant Drops
Anti-nausea
Anti-vomiting
30 ml
Motil®
Oral Suspension
100 ml
موتيل®
تحاميل
دومبيريدون ١٠مجم
مضاد للقيء والقيء
Motil® 10
٥ تحميلات
Motil® 10 Tablets
Domperidone 10mg
Anti-nausea & Anti-vomiting
20 F.C. Tablets
Busconil®
Hyoscyamine Sulfate 0.125mg/1ml
Antispasmodic
Paediatric Oral Drops
15ml
GLOBAL PHARMA Co.
بسكونيل®
٢٠ قرص مغلف
هيوسين-ن-بيوتايل بروميد ١٠ مجم
مضاد للتقلصات
Busconil®
Flaticol®
Simethicone 40mg
Paediatric Oral Drops
30 ml
Vinor®
Tablets
. Meclozine HCl 25mg
. Pyridoxine HCl 50mg
GLOBAL PHARMA Co.
Clontab®
Sulpiride 25mg
Mebeverine HCl 100mg
For treatment of irritable bowel syndrome
GLOBAL PHARMA Co.

• عادات خاطئة في حفظ الأدوية منزلياً

تخزين الأدوية في المنزل ليس مهمة سهلة كما يظنها كثيرون، فقد تشوبها بعض المخاطر. ومع وجود وسائل التواصل الاجتماعي التي تتيح تداول المعلومات دون التأكد من صحتها، زادت العادات الخاطئة المتعلقة بتخزين الأدوية. فما هي أبرز العادات الخاطئة؟

عند فتح المكان المخصص لحفظ الأدوية في المنزل سنجد غالباً أن الأدوية تصنف إلى فئتين، الأدوية الأقل خطورة وهي عبارة عن أدوية علاج الحالات البسيطة كنزلات البرد والزكام ومسكنات الألم التي يترتب عليها أعراض جانبية أقل خطورة في حال تناولها بطريقة غير صحيحة

والثانية فئة الأدوية الأكثر خطورة، وغالباً ما تكون لعلاج الأمراض المزمنة كالضغط والسكري والقلب، وتسبب مضاعفات خطرة على الجسم في حالة تناولها بطريقة خاطئة

فالخطأ الأكبر الذي يقع فيه كثيرون هو إتاحة الفرصة لتراكم الأدوية من كلا الفئتين في المنزل. وأسباب تراكم الأدوية الأكثر خطورة في المنزل (أدوية الأمراض المزمنة) يعود إلى أن معظم هذه الحالات تحتاج لتغيير الأدوية بشكل مستمر نظراً لعدم استقرارها إما لتفاقمها أو تحسنها كحالات الضغط والسكري. وفي حال تغيير الدواء يحتفظ أغلب المرضى بالدواء القديم تحسباً لاحتياجه مستقبلاً».

أيضاً تترتب أخطار كثيرة على تشابه الأدوية عند وضعها في درج مشترك مع الأدوية الأقل خطورة، فمثلاً تتشابه علب أدوية الضغط مع مسكنات الألم، والخطورة تكمن عندما يخطئ الشخص الذي يشعر بالألم بإختيار الدواء، أو حين يخطئ كبار السن الذين يعانون مشاكل في التمييز، فالأعراض الجانبية خطيرة لهذه الأدوية إذا أخذت بالخطأ، إضافة إلى انتهاء صلاحيتها دون علم.

بقلم
د.ص/ أمجد الصبري

الثلاجة أم المخزن؟

يعتبر الحفظ الخاطئ للأدوية أحد الأخطاء التي يقع بها كثيرون، إذ يخزن البعض جميع الأدوية في الثلاجة، أو يضعها جميعها في المخزن. ومن المهم جداً معرفة أن عدم حفظ الدواء في درجة حرارة صحيحة يؤثر على استقرار حالته الكيميائية، فعندما يكون الدواء غير مستقر كيميائياً يؤدي ذلك إما لزيادة تأثيره أو عدم فعاليته على الإطلاق، كالأنسولين الذي قد يؤدي حفظه بطريقة خاطئة إلى هبوط حاد في مستوى السكر بالجسم أو عدم التأثير عليه.

فالأدوية التي تحفظ داخل الثلاجة هي الأنسولين بجميع أنواعه، التحاميل، بعض أنواع قطرات العين. أما الأدوية التي تأتي على هيئة شراب فهي تتبلور عند حفظها في الثلاجة، وهناك أنواع محدودة من الأدوية التي تأتي على هيئة أقراص تحفظ في الثلاجة.

ومعظم الأدوية كالأقراص والبخاخات والمراهم تحفظ في درجة حرارة الغرفة.....وبعض الأدوية تختلف طريقة حفظها قبل وبعد الفتح، لذلك من الضروري سؤال الصيدلي عن طريقة الحفظ الصحيحة. بعض الأدوية التي تحفظ في درجة حرارة الغرفة لا تتأثر عند حفظها في الثلاجة لكنها تشكل خطورة في بعض الحالات حين يكون وصول الأطفال إليها سهلاً، من المهم جداً الإلمام بذلك والتقليل من كمية الأدوية داخل الثلاجة والتأكد من إجراءات السلامة. كما أن الرطوبة والضوء يؤثران على شريحة كبيرة من الأدوية لذلك نجد بعضها تحفظ في مغلفات من الألمنيوم، فيجب التأكد من ملائمة البيئة ودرجة الحرارة، فلا يصلح حفظ الأدوية داخل الحمامات كونها بيئة رطبة .....أيضاً مالا يعلمه كثيرون هو أن بعض الأدوية تكون صلاحيتها محدودة بعد الفتح حيث أن تاريخ الصلاحية المطبوع على العلبة لا يكون سارياً بعد الفتح، وخصوصاً قطرات العيون كونها حساسة جداً وقد يصاحب استخدامها التهابات ومشاكل خطيرة

أخيراً يجب عدم حفظ المضادات الحيوية في المنزل للاستخدامات المستقبلية إطلاقاً لأنها تستخدم بوصفة الطبيب فقط ولفترة معينة فيجب صرفها بفترة العلاج فقط. كما أن أدوية الأمراض المزمنة يجب أن تحفظ بغرض الاستخدام الدوري فقط وغالباً ما يكون لمدة شهر.

علاج الاكتئاب يقلّل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية
ارتفاع مخاطر القلب والأوعية الدموية

الاكتئاب وأمراض القلب والأوعية الدموية منتشران بشكل كبير. لذلك ، من الممكن أن تحدث بشكل مستقل عن بعضها البعض. لكن بيانات الدراسة تظهر أن هناك تفاعل بين الأمراض. تساهم أمراض القلب والأوعية الدموية في الإصابة بالاكتئاب ، كما يساهم الاكتئاب في الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية .

إن خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية أعلى بنسبة ٧٢٪ تقريبًا بين الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات اكتئابية كبيرة «، كما قالت المؤلفة الأولية سيلين إل باو ، دكتوراه ، ومساعدة باحث في يونيفرسيتي كوليدج لندن ، المملكة المتحدة .

الحد من مخاطر القلب والأوعية الدموية

بقلم
د.ص/ عبدالعالم الشميري

تحسنت أعراض الاكتئاب لدى ٥٩٪ من المرضى.

تم اختبار عينة مكونة من ٤٩٨٠٣ شخصًا يعانون امراض القلب وتصلب الشرايين ، وتوفي ١٤١٢٥ شخصًا.

وأرتبط التحسن في الإكتئاب بإنخفاض بنسبة ١٢٪ في خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

فقد كان خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية (CHD) أقل بنسبة 11 ٪ ، وكان خطر الإصابة بالسكتة الدماغية أقل بنسبة ١٢ ٪. كانت الوفيات الناجمة عن جميع الأسباب أقل بنسبة ١٩٪ في المرضى الذين يعانون من أعراض محسّنة مقارنة بأولئك الذين لم ينجح علاجهم النفسي .

فالمرضى الذين يتعاملون مع اكتئابهم من خلال العلاج النفسي معرضون لخطر أقل للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. هذه نتيجة دراسة جماعية كبيرة أجريت في المملكة المتحدة .

أولئك الذين تحسنت أعراض الاكتئاب لديهم بعد العلاج كانوا أقل عرضة بنسبة ١٠٪ إلى ١٥٪ للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية من الذين لم يتحسنوا ، حسبما ذكر المؤلفون في مجلة القلب الأوروبية .

وهناك أفتراض ، وبعض المؤشرات أيضًا ، تدل على أن علاج الاكتئاب يمكن أن يساعد في الحماية من أمراض القلب والأوعية الدموية ، ولكن لا يوجد دليل قاطع ، حسب ماذكر ، هايك سبادرنا أستاذ علم النفس في جامعة تريير في ألمانيا .

بالطبع ، هذه دراسة وصفية ليست أيضًا دليلًا على وجود علاقة سببية ، لكنها أول دراسة واسعة النطاق تقدم أي دليل معقول على أن هذا هو الحال .

Neuro-B®

Vitamins
B1 + B6 + B12

The Neurotropic Vitamins You need in One Capsule

Indications

Neuro-B is indicated for treating the following cases.
Nerve pain eg, pricking/tingling sensation, numbness, muscle stiffness, muscle cramp, impaired sensation.
Neurological and other disorders associated with disturbance of the metabolic functions in uenced by B-complex vitamins, including diabetic polyneuropathy, alcoholic peripheral neuritis and post-in uenzal neuropathies.

Neuro-B accelerates regenerative processes in damaged nerve fibres, which finally leads to enhanced restoration of function and muscle innervation.
Neuro-B has an antineuropathic effect by preventing or attenuating the characteristic nerve damage and counteract the deterioration of the functional properties.
Neuro-B may supplement inadequate nutritive vitamin intake and ensure the availability of the required quantities of coenzymes.
Neuro-B stimulates natural repair mechanisms and compensate concomitant deficiencies such as in disease states.
For the treatment of neurotropic vitamins deficiency such as in elderly and diabetic patients.
Neuro-B have a synergistic effect when combined with NSAIDs in the treatment of pain

Produced by :
Yemen Drug Company
for Ind. & Comm. (YEDCO)
Sana'a - Yemen

الجمهورية اليمنية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

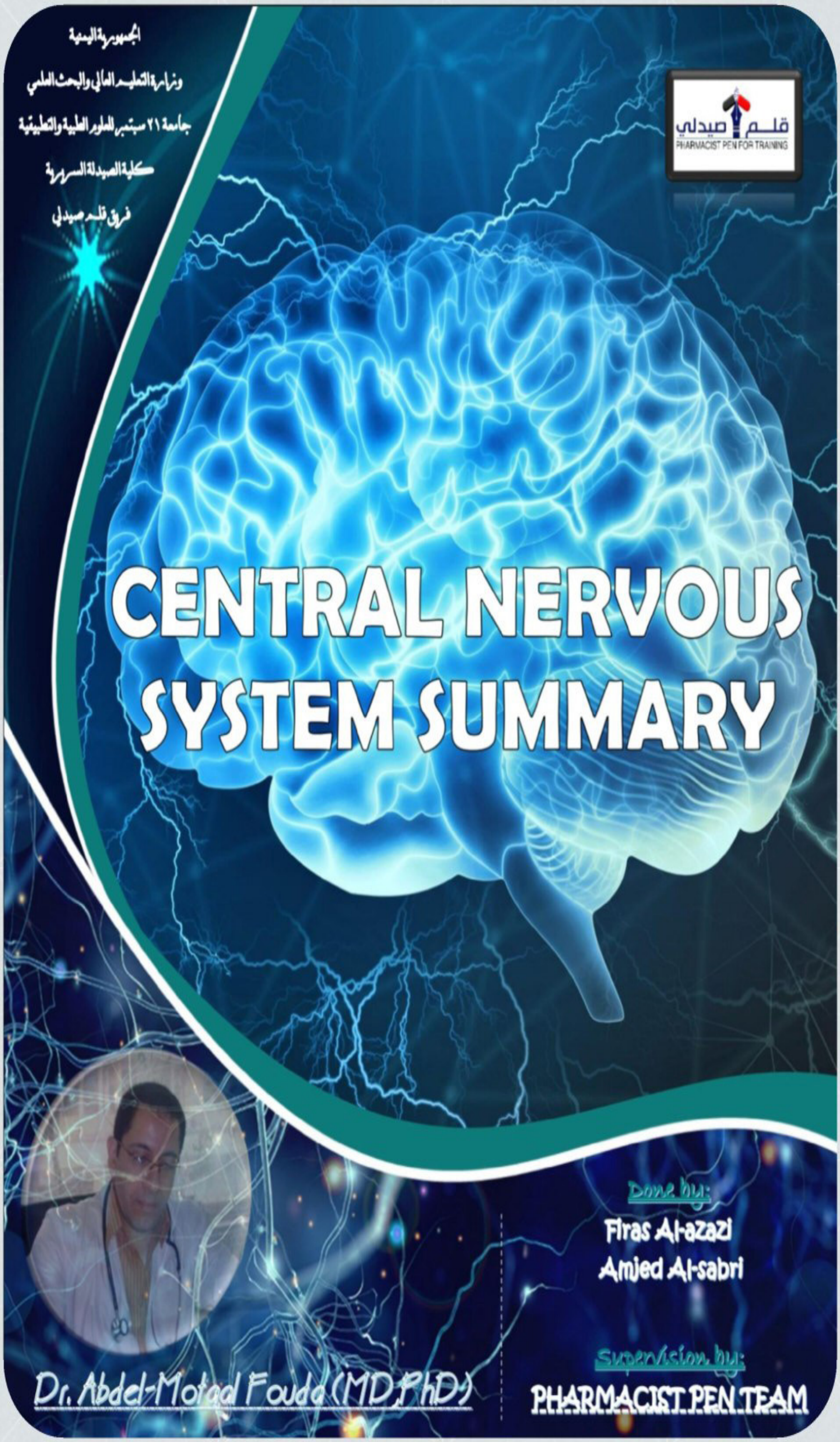
جامعة ٢١ سبتمبر للعلوم الطبية والتطبيقية

كلية الصيدلة السريرية

فرق قلم صيدلي

قلم صيدلي
PHARMACIST PEN FOR TRAINING

CENTRAL NERVOUS SYSTEM SUMMARY



Dr. Abdel-Motaal Fouda (MD,PhD)

Done by:
Firas Al-azazi
Amjed Al-sabri

Supervision by:
PHARMACIST PEN TEAM

Anti-Depressant Drugs
Introduction
Depression is a disorder of MOOD.
Globally, more than 350 million people of all ages are suffering from depression.
Depression is a MAJOR cause of disability worldwide.
Women are affected more than men.
Depression can lead to suicide.

النشاط البدني يساعدنا على تعزيز قدرتنا على تحمل الألم

بقلم
د.ص/ عبدالعالم الشميري

أفادت دراسة حديثة بأن المشي لمدة أربع ساعات في الأسبوع يمكن أن يحسن قدرتك على تحمل الألم

ويأمل الباحثون أن يعني هذا تقليل الحاجة إلى المسكنات للتعامل مع المشكلات الصحية اليومية مثل الصداع وآلام الظهر.

ودرس الباحثون أكثر من ١٠٧٠٠ شخص، طُلب منهم اختيار واحدة من أربع فئات لمتوسط نشاطهم البدني في العام الماضي. وإذا قاموا بالتدريب أو المنافسات الرياضية عدة مرات في الأسبوع، فيمكنهم اختيار فئة النشاط القوي، أو يمكنهم اختيار فئة النشاط المعتدل إذا قاموا بأنشطة مثل التنس أو البستنة لمدة أربع ساعات على الأقل في الأسبوع.

وإذا كانوا يمشون أو يركبون الدراجة أو يمارسون تمرينا مشابهاً لمدة أربع ساعات على الأقل في الأسبوع، فإنهم يختارون فئة التمارين الخفيفة، وإذا كانوا ممن يفضلون الجلوس، فإنهم يندرجون ضمن المجموعة المستقرة.

وطُلب من المشاركين وضع أيديهم في الماء البارد بقدر ما يستطيعون التحمل لاختبار قدرتهم على تحمل الألم.

ويمكن للأشخاص النشطين، في فئة النشاط النشط، إبقاء أيديهم في الماء لمدة تزيد عن ١٦ ثانية أكثر من الأشخاص في المجموعة المستقرة (٦,٧ ثانية)، في حين أن أولئك الذين مارسوا تمريناً معتدلاً يمكنهم تحمل الماء البارد لمدة تصل إلى ١٤ ثانية.

وكانت هذه النتائج متطابقة حتى بعد أن أخذ مؤلفو الدراسة في الحسبان العوامل الأخرى التي يمكن أن تؤثر على تحمل الألم، مثل العمر أو الظروف الصحية.

ومن المعروف أن التمارين الرياضية تقلل الآلام والوخزات اليومية عن طريق الحفاظ على ليونة المفاصل. لكن النتائج تشير إلى أن الأشخاص الأكثر لياقة قد يشعرون بأي ألم يعانون منه بشكل أقل حدة.

فمن الواضح انه قد يكون للتمرين تأثير على نفس المسارات في الدماغ مثل مسكنات الألم مثل المورفين، وإن كان بدرجة أقل بكثير. وتشير نتائجنا إلى أن النشاط البدني المنتظم يمكن أن يساعد في تحسين تحمل الألم، تماماً مثل ما يسمى بنشوة العدائين التي نحصل عليها بعد الركض يمكن أن تجعل الألم يبدو أقل إيلاماً !

وهناك دراسات تشير إلى أن الأشخاص الأكثر نشاطاً يستخدمون المسكنات بمعدل أقل، ونتساءل عما إذا كانت هذه التأثيرات الناتجة عن النشاط يمكن أن تجعل أشياء مثل الولادة أقل إيلاماً ، على الرغم من أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لإثبات ذلك".

وأشارت دراسات سابقة إلى أن الرياضيين لديهم قدرة أعلى على تحمل الألم مقارنة بالآخرين.

إذاً فممارسة النشاط البدني أو الاستمرار فيه بمرور الوقت يمكن أن يفيد في تحمل الألم

حتى الأشخاص الأصحاء يرتكبون أخطاء!!

بقلم
د.ص/ماجد ياسين

- **قلة النوم...**

قلة النوم على المدى الطويل مرتبط بالخرف وأمراض القلب والسكري والسمنة. يمكنك أيضًا إضافة مشاكل في جهاز المناعة والاكتئاب والقلق والألم المستمر إلى تلك القائمة. يحتاج البالغون من ٧ إلى ٩ ساعات من النوم ليلًا في أي مكان. يحتاج الأطفال والمراهقون إلى المزيد تحدث إلى طبيبك إذا كنت تواجه مشكلة في الحصول على قسط كاف من النوم. قد يساعد العلاج. قد يشمل تغيير

نمط الحياة أو الأدوية أو العلاج بالكلام أو مزيج من الثلاثة

- **عدم شرب الماء أولاً...**

يرسل جسمك إشارات عندما تشعر بالجوع أو العطش. لكن من السهل الخلط بين كلا الإحساسين

فمن الممكن أن تشعر بالصداع أو يجعلك تشعر بالتعب والدوار في المرة القادمة التي تشعر فيها بالرغبة في تناول وجبة خفيفة ، حاول تناول كوب من الماء أولاً. تشمل العلامات الأخرى التي تشير إلى حاجتك إلى المزيد من السوائل جفاف العين أو الجلد أو جفاف الفم أو التبول الداكن أو . عدم التبول كثيرًا

- **الجلوس الكثير ..**

ترتبط معدلات الوفاة المرتفعة بسبب أمراض القلب والسرطان والأسباب الأخرى المتعلقة بالصحة بالاسترخاء لأكثر من ٦ ساعات في اليوم اقض فترات جلوسك على المشي لمدة ١٥ دقيقة كل نصف ساعة. هناك بعض الأدلة على أن ممارسة النشاط البدني لمدة ساعة على الأقل يوميًا قد تعوض عن بعض الآثار الجانبية للجلوس لفترة طويلة. أو فكر في الحصول على مكتب دائم. إذا كنت تستخدم كرسيًا متحركاً أو لديك مشكلات أخرى في التنقل ، فاسأل طبيبك أو معالجك الفيزيائي عن الأنشطة المناسبة لك

- **تفريش الأسنان بعد فترة وجيزة من تناول الطعام...**

انتظر لمدة ساعة لتنظيف أسنانك بالفرشاة بعد تناول وجبة أو شراب ، خاصةً إذا كانت حمضية. يمكن للحمض أن يلين طبقة المينا أو الطبقة الواقية على أسنانك. يمكنك مضغ الماء حول فمك أو مضغ قطعة الخالية من السكر أثناء انتظارك حتى تتصلب مرة أخرى. تشمل الأطعمة والمشروبات الحمضية الفواكه مثل البرتقال والليمون والحلوى الحامضة والمياه الغازية أو الصودا العادية أو الخالية من السكر)

- **باستخدام قطعة قطن في أذنك..**

قد يصل الأمر بدفع الشمع إلى عمق قناة الأذن ومن الممكن أن تثقب طبلة الأذن إذا ذهبت المسحة بعيدًاو يمكن أن يسبب لك فقدان السمع ، أذنك جيدة جدًا في تنظيف نفسها لكن من الممكن أنها تصنع شمع أكثر من المعتاد. إذا حدث ذلك لك ، اسأل طبيبك عما يجب فعله سيعلمونك كيف تتخلص من الشمع بأمان

- **التنظيف بالبيروكسيد أو الكحول..**

قد يبدو غمر الجرح بمطهر قوي فكرة جيدة. لكن هذا يمكن أن يضر بشرتك الشافية أكثر. أفضل طريقة لتنظيف الجروح أو الخدوش البسيطة بسيطة: استخدم الصابون المعتدل والماء الجاري. ثم ضع عليها طبقة من الفازلين للحفاظ على رطوبتها. لا تريد أن تتكون قشرة – الجلد الجاف يستغرق وقتًا أطول للشفاء. قم بزيارة الطبيب إذا لم تستطع إيقاف النزيف بمفردك. قد تحتاج إلى غرز

- **شرب الصودا الدايت...**

شرب الصودا الخالية من السكر قليلة السعرات الحرارية. لكن ليس لها أي فوائد صحية أخرى. يحذر بعض الخبراء من أي كمية من الصودا المحلاة صناعياً. لكن الأبحاث حول الآثار الصحية للمحليات الصناعية مستمرة من المحتمل أن تتناول صودا دايت واحدة في اليوم ، لكن طبيبك يفضل شرب الماء عندما تشعر بالعطش. أضف القليل من الفاكهة للنكهة جرب الشاي أو القهوة السوداء لزيادة الكافيين

- **تجاهل صحتك العقلية...**

يشعر الجميع بالارتباك أحيانًا. لكن الضغط النفسي المستمر يمكن أن يسبب الكثير من المشاكل الصحية. يمكن أن يضعف جهاز المناعة لديك ويزيد من فرصتك في الإصابة بأمراض مثل أمراض القلب والسكري والاكتئاب أو القلق. هناك الكثير من الطرق الصحية للاسترخاء ، بما في ذلك ممارسة الرياضة والتأمل والتواصل مع الأصدقاء أو العائلة. يمكن لطبيبك أو أخصائي الصحة العقلية أن يعطيك بعض الأفكار أيضًا

- **عدم تنظيف زجاجة الماء الخاصة بك...**

تساعدك زجاجة المياه القابلة لإعادة الاستخدام على تقليل النفايات. لكن يمكن أن يجذب الجراثيم إذا لم تغسله . يجب تنظيفه بالماء والصابون كل يوم ، أو على الأقل في أيام استخدامه. اشطف الصابون واتركه يجف طوال الليل. قم بتنظيفها في غسالة الصحون إن أمكن. يمكنك أيضًا تطهير الزجاجة الخاصة بك عن طريق ملؤها بحوالي ٣-٤ ملاعق كبيرة من الخل الأبيض والماء. اترك الخليط في الزجاجة طوال الليل. اشطفها وجففها في الصباح

- عدم التحقق من التفاعلات الدوائية..

يمكن لبعض الأشياء أن تغير طريقة عمل دوائك. يتضمن الطعام والمكملات والأدوية الأخرى. يمكن لبعض هذه التفاعلات أن تجعل دوائك أقل فعالية أو تسبب آثارًا جانبية غير مرغوب فيها . اقرأ دائمًا الملصقات التحذيرية المرفقة بوصفة طبية أو الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية. يمكن للصيدلي الخاص بك أيضًا أن يخبرك بما تجنبه

- **عدم إخبار طبيبك بالحقيقة...**

إذا كنت مثل الكثير من الأشخاص الآخرين ، فقد تحجب الأمور عن طبيبك. لكنك ستحصل على رعاية أفضل إذا أعطيت طبيبك المزيد من المعلومات. إذا كنت تدخن أو لا تمارس الرياضة أو لا تريد تغيير نظامك الغذائي ، فكن صريحًا بشأن ذلك لا ينبغي أن يحكم عليك طبيبك. بدلاً أن يعملوا معك لإيجاد طرق يمكنك من خلال ذلك الحفاظ على صحتك .

- **تجنب اللقاحات..**

تحميك لقاحات الإنفلونزا ولقاحات أخرى من الكثير من الأمراض. لكن صحتك ليست الشيء الوحيد على المحك. تقلل اللقاحات من احتمالات نشر الأمراض للآخرين. هذا مهم لأن مجموعات معينة أكثر عرضة للإصابة بمرض شديد ، مثل الأطفال ، والأطفال الصغار ، وكبار السن وأولئك الذين يعانون من ظروف صحية معينة أو ضعف في جهاز المناعة. تتغير اللقاحات التي تحتاجها مع .تقدمك في العمر. اسأل طبيبك عن الأفضل لك ولعائلتك

بقلم
د.ص/ماجد ياسين

- **عدم وضع واقي الشمس طوال العام..**

هي السبب الرئيسي (UV) الأشعة فوق البنفسجية لسرطان الجلد. وتسطع أشعة الشمس فوق البنفسجية على مدار السنة.

بالنسبة لمن لديهم بشرة فاتحة ، يستغرق الأمر حوالي ١٠ دقائق فقط للتعرض لأضرار أشعة الشمس. ولكن بغض النظر عن لون بشرتك ، من الجيد وضع واقي من الشمس في أي وقت تخرج فيه حتى لو كان الجو غائمًا. كن حذرًا جدًا بشأن الثلج أو الرمل أو الماء. يمكن أن تعكس أشعة الشمس. استخدم واق من الشمس بمعامل حماية ٣٠ أو أعلى. قم بتغطية جميع مناطق الجلد المكشوف ، بما في ذلك شفتيك و أذنيك.

- **النظر إلى هاتفك قبل النوم..**

نتعامل جميعناً مع الأجهزة الرقمية من أجل المتعة، لكن هاتفك ليلاً يمكن أن يجعل من الصعب على عقلك وجسمك الاسترخاء. تبعث الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية أيضًا الضوء الأزرق الكثير من ضوء النهار هذا يمكن أن يربك ساعة جسمك ويؤخر إفراز هرمونات النوم مثل الميلاتونين. حاول وضع هاتفك في غرفة أخرى إذا لم تتمكن من تخطي التمرير بجانب السرير. يمكنك شراء منبه قديم الطراز لإيقاظك

- **الفابينغ..**

ربما لا تكون السجائر الإلكترونية سيئة بالنسبة لك مثل السجائر العادية. لكنها ليست ضارة. التدخين الإلكتروني – يعرض جسمك للنيكوتين... ويمكن أن – Vaping الفيبينج تصاب بأعراض انسحاب غير مريحة عندما تغادر هذه المادة الكيميائية المسببة للإدمان جسمك. يزيد النيكوتين أيضًا من فرص الإصابة بنوبة قلبية. هناك حاجة إلى مزيد من البحث، ولكن هناك بعض الأدلة على أن التدخين مرتبط بأمراض الرئة - Vaping الإلكتروني – الفيبينج المزمنة والربو. إذا كنت تدخن أو تدخني ، فاسأل طبيبك .. عن طرق لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين

• تعرف على نظام غذائي سليم للوقاية من السرطان

ذكرت دراسات وأبحاث طبية، أن بعض عوامل خطر الإصابة بالسرطان، مثل الوراثة والبيئة، خارجة عن إرادتك، لكن تشير الأبحاث إلى أن حوالي ٧٠٪ من خطر الإصابة بالسرطان في حياتك يقع ضمن قدرتك على التغيير، بما في ذلك نظامك الغذائي.

إن تجنب السجائر، والحد من الكحول، والوصول إلى وزن صحي، وممارسة التمارين الرياضية بإنتظام كلها خطوات رائعة للوقاية من السرطان ويمكن أن يلعب أتباع نظام غذائي صحي دورًا حيويًا أيضًا...

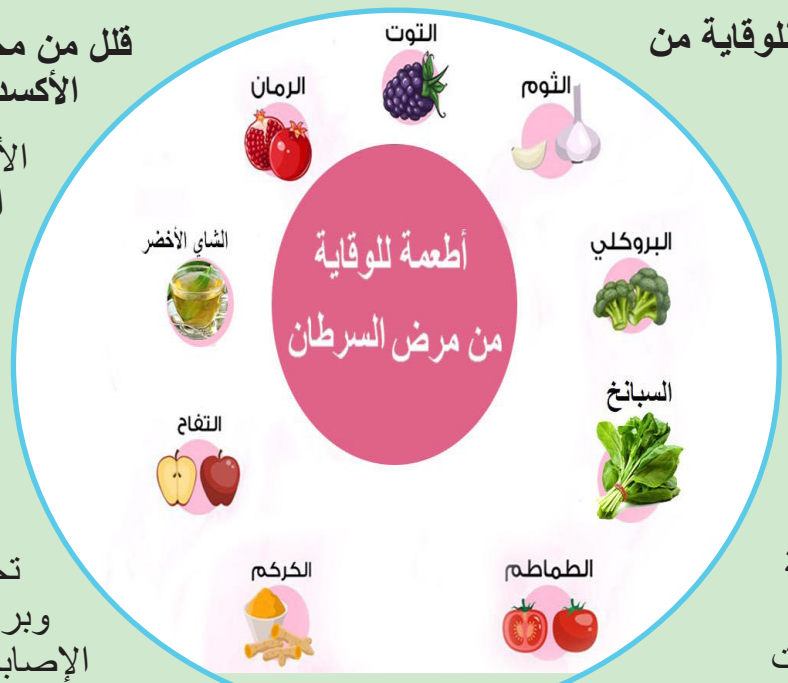
وما تأكله وما لا تأكله يمكن أن يكون له تأثير قوي على صحتك، بما في ذلك خطر الإصابة بالسرطان. بينما تميل الأبحاث إلى الإشارة إلى الارتباطات بين أطعمة معينة والسرطان، بدلاً من علاقات السبب والنتيجة القوية، إلا أن هناك عادات غذائية معينة يمكن أن يكون لها تأثير كبير على مخاطر إصابتك. على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي تناول نظام غذائي متوسط غني بالفواكه والخضروات والدهون الصحية مثل زيت الزيتون إلى تقليل خطر الإصابة بمجموعة متنوعة من أنواع السرطان الشائعة، بما في ذلك سرطان الثدي. وعلى العكس من ذلك، فإن النظام الغذائي الذي يتضمن حصصًا يومية من اللحوم المصنعة يزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

إذا كان لديك تاريخ للسرطان في عائلتك، فإن إجراء تغييرات صغيرة على نظامك الغذائي وسلوكياتك الآن يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا في صحتك على المدى الطويل. وإذا تم تشخيصك بالفعل بالسرطان، فإن اتباع نظام غذائي مغذي يمكن أن يساعد في دعم حالتك المزاجية وتقوية جسمك خلال هذا الوقت الصعب.

بقلم
د.ص/ أمجد الصبري

طرق بسيطة لبناء نظامك الغذائي للوقاية من السرطان

لتقليل خطر الإصابة بالعديد من أنواع السرطان – بالإضافة إلى الأمراض الخطيرة الأخرى – تهدف إلى بناء نظامك الغذائي حول مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات الغنية بمضادات الأكسدة والمكسرات والفاصوليا والحبوب الكاملة والدهون الصحية، في الوقت نفسه، حاول الحد من كمية الأطعمة المصنعة والمقلية والدهون غير الصحية والسكريات والكربوهيدرات المكررة التي تستهلكها.



قلل من مخاطر إصابتك بتناول مضادات الأكسدة

الأطعمة النباتية غنية بالعناصر الغذائية المعروفة بمضادات الأكسدة التي تعزز جهاز المناعة وتساعد في الحماية من الخلايا السرطانية.

قد تقلل الأنظمة الغذائية الغنية بالفاكهة من خطر الإصابة بسرطان المعدة والرئة.

قد يقلل تناول الخضروات التي تحتوي على الكاروتينات، مثل الجزر وبراعم بروكسل والقرع، من خطر الإصابة بسرطان الرئة والفم والبلعوم والحنجرة.

قد تساعد الأنظمة الغذائية الغنية بالخضروات غير النشوية، مثل البروكلي والسبانخ والفاصوليا، في الحماية من سرطان المعدة والمريء.

تناول البرتقال، والتوت، والبازلاء، والفلفل الحلو، والخضروات الورقية الداكنة، والأطعمة الأخرى الغنية بفيتامين سي قد يحمي أيضًا من سرطان المريء.

الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من اللايكوبين، مثل الطماطم والجوافة والبطيخ، قد تقلل من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا.

أضف المزيد من الفاكهة والخضروات إلى نظامك الغذائي

للوقاية من أمراض قاتلة.. عليك بهذا القدر من زيت الزيتون

توصلت دراسة حديثة إلى أن استبدال الزبدة والدهون المشبعة بزيت الزيتون، يمكن أن يحسّن الصحة، ويطيل من العمر الافتراضي لسنوات.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يتناولون أكثر من نصف ملعقة كبيرة من زيت الزيتون يومياً هم أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والرئة و الزهايمر والسرطان.

وقالت مؤلفة الدراسة والباحثة في كلية "تي إتش تشان للصحة العامة" في جامعة هارفارد مارتا جواش فيري إن "تبني نظام غذائي قوي ووقائي عملية معقدة،إلاّ أن إدخال زيت الزيتون لنظامنا مهم جدا".

وأضافت: "عندما نكون بحاجة إلى الاهتمام بجودة النظام الغذائي وأسلوب الحياة، فإن المفتاح هو إضافة زيت الزيتون إلى النظام الغذائي كبديل للدهون غير الصحية الأخرى"، حسبما نقل موقع "غريك ريبورتر".

كما انه يحتوي زيت الزيتون على عناصر مضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة.

ويتميز زيت الزيتون بغناه بالعناصر الغذائية الصحية مثل مضادات الأكسدة والبوليفينول والفيتامينات، بالإضافة إلى الدهون الصحية الأحادية غير المشبعة.

نتائج الدراسة

تضمنت الدراسة تحليل بيانات ٩٠ ألف شخص لم يكونوا مصابين بأمراض القلب والسرطان في بداية الدراسة في عام ١٩٩٠.

جمع الباحثون البيانات من هؤلاء المشاركين على مدار العام، مع إخبارهم بضرورة الإبلاغ عن عاداتهم الغذائية كل ٤ سنوات.

كان المشاركون الذين تناولوا أكثر من نصف ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في اليوم أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب القاتلة بنسبة ١٩ بالمئة، وخطر الإصابة بالسرطان بنسبة ١٧ بالمئة، وخطر الإصابة بالزهايمر بنسبة ٢٩ بالمئة، ونسبة ١٨ بالمئة بالنسبة لفرصة لتطوير مرض رئوي قاتل.

أبتكر الباحثون نماذج لمحاكاة تأثير قيام شخص ما بإستبدال ٤/٣ ملعقة كبيرة من الزبدة والمايونيز والسمنة بزيت الزيتون، ووجدوا أن المقايضة هذه تؤدي إلى انخفاض كبير في فرص الوفاة من كل مرض

بقلم
د.ص/ عبدالعالم الشميري

اكتشاف علاقة بين فيتامين D والمشكلات النفسية لدى الأطفال

اكتشف علماء فنلنديون علاقة بين فيتامين D والمشكلات النفسية لدى الأطفال، حيث اتضح أن الجرعات العالية منه يمكن أن تمنع الإصابة بمشكلات الصحة العقلية مستقبلاً

وتشير مجلة JAMA Network Open، إلى أن ٣٤٦ أطفال تراوحت أعمارهم بين أسبوعين وسنتين شاركوا في هذه الدراسة، قسمهم الباحثون إلى مجموعتين. المجموعة الأولى كانت تحصل على الجرعة اليومية اللازمة من فيتامين D (10 ميكروغرام) والمجموعة الثانية حصلت على ثلاثة أضعاف هذه الكمية (30 ميكروغرام).

وبعد أن بلغ عمر المشاركين بين ٦ و٨ سنوات قيم الباحثون أعراضهم النفسية بإستخدام استبيان طُلب من الآباء الإجابة على الأسئلة الموجودة فيه.

وقد استنتج الباحثون أن تناول ثلاثة أضعاف الجرعة اليومية من فيتامين D (فيتامين D3) يخفض مخاطر الإصابة بمشاكل الصحة العقلية في سن المدرسة. أي أن الأطفال الذين تلقوا جرعة أعلى كانوا أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق والسلوك المنعزل. فمثلاً لوحظت مثل هذه الاضطرابات لدى ١١,٨ بالمئة من الأطفال الذي تناول جرعة قياسية من الفيتامين (١٠ ميكروغرام) في حين كانت هذه النسبة لدى الذين تناولوا ثلاثة أضعاف الجرعة القياسية ٥,٦ بالمئة فقط.

ووفقا للباحثين، لتأكيد هذه النتائج يجب مواصلة الدراسة والبحث في هذا المجال مع أخذ مختلف العوامل بعين الاعتبار، خاصة وأن جميع الأطفال المشاركين في الدراسة هم من أصل اسكندينافي، وأن نتائج الدراسة مبنية على إجابات الوالدين.

د.ص/ عبدالعالم الشميري

أفضل الأوقات لتناول المكمـــلات الغذائيـــة

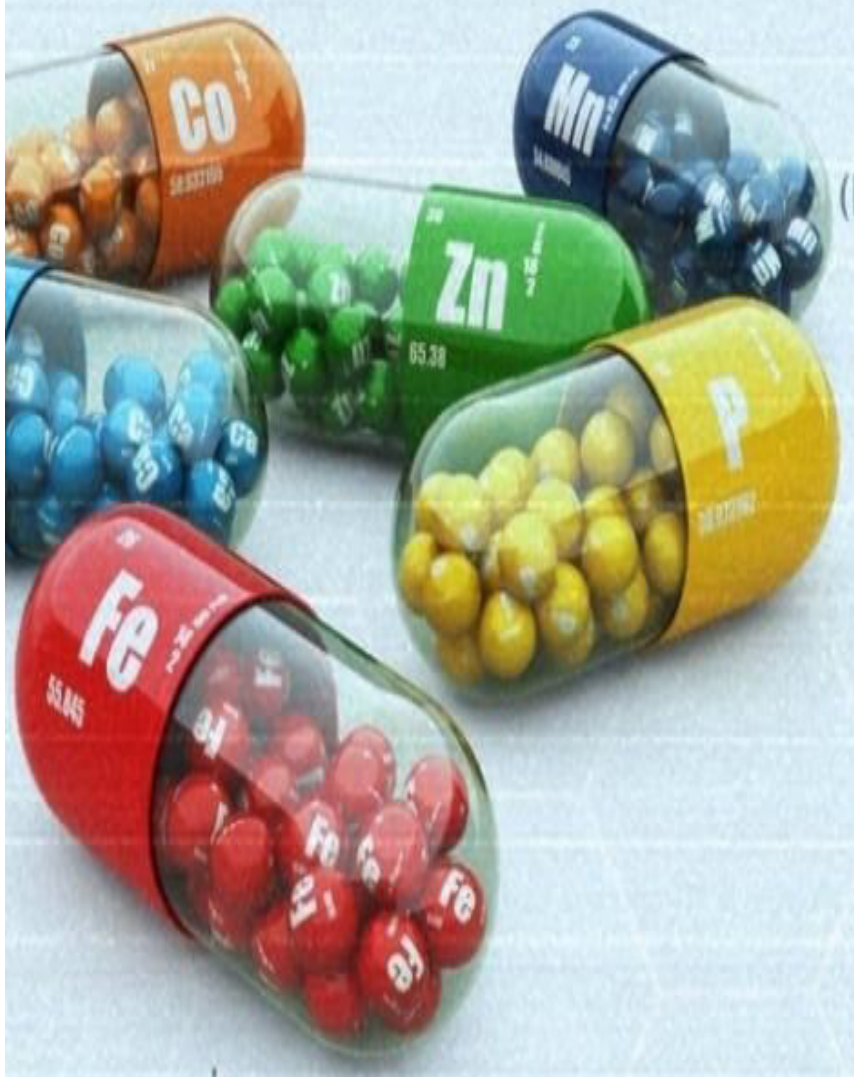
قائمة بالأوقات المناسبة لتناول أشهر المكملات الغذائية

فيتامينات يُفضَل تناولها مجتمعة

- فيتامين د (D) + كالسيوم
- فيتامين ج (C) + حديد
- أوميغا 3 + فيتامين هـ (E)
- المغنيسيوم + الزنك

فيتامينات يُفضَل تناولها منفصلة

- كالسيوم × حديد / زنك / مغنيسيوم
- مكملات الألياف × باقي المكملات الأخرى



الحديد

مع وجبة رئيسية
(الغداء أو العشاء)

الفيتامينات المتعددة
مجموعة فيتامين ب (B)
فيتامين سي (C)

صباحا (مع وجبة الإفطار)

فيتامين أ (A) ,فيتامين د (D)
فيتامين هـ (E) , فيتامين ك (K)

مع أطعمة دهنية

الكالسيوم

تقسيم الجرعة مع الوجبات
إلى نصفين (صباحا + مساء)

زيت السمك (أوميغا 3)

أي وقت خلال اليوم
(يُفضل مع وجبة)

المغنيسيوم

قبل النوم

قاعدة أساسية

معظم المكملات الغذائية يُفضَّل تناولها مع الطعام والماء، لتقليل احتمالية أن تؤدي إلى اضطرابات في المعدة، ولتحسين امتصاصها.

تنويه

يجب استشارة الطبيب أولا قبل تناول أي فيتامينات؛ للتأكُّد من حاجة الجسم إليها والجرعات التي يمكن الحصول عليها، ومدى تأثيرها على أي علاجات أخرى.

• ماذا يحدث لجسمك إن تناولت القرفة لمدة ٨ أسابيع فقط؟

القرفة وتدعى أيضاً السينامون، أو الدارسين، وهي أحد أنواع التوابل القوية، وتستخرج القرفة من لحاء أشجار شجرة القرفة، وتمتاز برائحتها القوية ونكهتها الغنية، إضافة إلى لونها الذي يماثل لون لحاء الشجرة.

تم استخدام القرفة ومشروب القرفة الدافئ منذ آلاف السنين في العديد من المناطق في العالم للعلاج والطب البديل نظراً لقيمتها الغذائية العالية، وخصائصها المضادة للبكتيريا والفطريات، ومحتواها الغني من مضادات الأكسدة.

يوجد نوعان أساسيان من القرفة التي تستخدم وهما قرفة سيلان، التي توصف بالقرفة الحقيقية، وقرفة كاسيا وهي ذات نكهة أقل حدة من قرفة سيلان.

للحصول على فوائد القرفة، فيمكن استخدام القرفة على شكل لحاء، أو توابل مطحونة، وقد يتم استخراج الزيوت الأساسية منها، أو مستخلصات القرفة وهي المركبات الفعالة التي يتم عزلها من القرفة.

تحتوي القرفة على مضادات الأكسدة الضرورية في وقاية الجسم من العديد من الأمراض المزمنة، ويساعد تناول القرفة بإنتظام وبمعدل نصف ملعقة صغيرة يومياً في الحصول على العديد من فوائد القرفة منها تنظيم عملية الهضم، ومستوى السكر، ودعم الجهاز المناعي.

كما تحتوي القرفة على الألياف الغذائية، والعديد من الفيتامينات بكميات قليلة مثل فيتامين هـ، والنياسين، وفيتامين B6، والمعادن، مثل المغنيسيوم، والبوتاسيوم، والزنك، والنحاس.

وأظهرت الأبحاث أن هذا النوع من "التوابل الفائقة" واللذيذة غني بمضادات الأكسدة ويمكن أن تساعد الجسم على محاربة العدوى والفيروسات وأمراض القلب وحتى السرطان.

بقلم
د.ص/ أمجد الصبري

وهنا فوائد صحية للقرفة تم إثباتها علمياً:

1. تساعد على خفض نسبة السكر في الدم

تشتهر القرفة بخصائصها الخافضة للسكر في الدم، حيث يمكن أن تقلل من كمية السكر التي تدخل مجرى الدم بعد الوجبة عن طريق إبطاء انهيار الكربوهيدرات في الجهاز الهضمي، وفقاً لبحث نُشر في عام ٢٠٢٠.

وتقول دراسة نشرت في عام ٢٠٢٢ إن القرفة لها آثار مفيدة على المصابين بداء السكري من النوع الثاني لأنها قد تحاكي تأثيرات الإنسولين لتحسين امتصاص السكر في الخلايا.

ويمكن أن يؤثر ارتفاع نسبة السكر في الدم – ما يعرف بفرط سكر الدم – على المصابين بداء السكري من النوع الأول والسكري من النوع الثاني، وكذلك النساء الحوامل المصابات بسكري الحمل، وفقاً لإرشادات هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS).

2. يمكن أن تحمي من أمراض القلب

ارتبط استهلاك القرفة بإنخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب، حيث أظهر بحث أن ٤/٣ ملاعق صغيرة يتم تناولها يومياً كانت قادرة على تقليل مستويات الكوليسترول الضار في الدم.....وثبت أيضا أن القرفة تقلل من ضغط الدم عند تناولها بإستمرار لمدة ٨ أسابيع على الأقل.

ويؤدي الكثير من البروتينات الدهنية غير عالية الكثافة أو الكوليسترول "الضار" إلى تراكم الترسبات الدهنية داخل جدران الأوعية الدموية، ما يتسبب في تضييقها بمرور الوقت وزيادة خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية، وفقا لمؤسسة British Heart Foundation.

وفي الوقت نفسه، يمكن أن يتسبب ارتفاع ضغط الدم في تلف الشرايين المبطنة للقلب والدماغ، ما يعرضك لخطر نفس الحالات المميتة.

3. قد تبطئ مرض الزهايمر

تتميز الأمراض التنكسية العصبية مثل الزهايمر وباركنسون بفقدان تدريجي لهيكل أو وظيفة الخلايا العصبية.

وأظهرت بعض المركّبات الموجودة في القرفة علامات واعدة على تثبيط تراكم بروتين يسمى تاو في الدماغ، وهو أحد السمات المميزة لمرض الزهايمر، وفقا لدراسة أجريت عام ٢٠١٧.

ومع ذلك، يجب ملاحظة أن هذه الدراسة أجريت على الحيوانات، لذلك يلزم إجراء مزيد من البحث لدراسة تأثير التوابل على البشر المصابين بهذه الحالة.

4. قد يبطئ نمو السرطان

تمت دراسة هذا النوع من التوابل للإستخدام المحتمل في الوقاية من السرطان وعلاجه في الغالب من خلال أنبوب الاختبار والدراسات الحيوانية، والتي تشير إلى أن المستخلصات قد تقلل من نمو الخلايا السرطانية وتكوين الأوعية الدموية في الأورام.

وأظهرت الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن هذا التأثير يبدو ساماً للخلايا السرطانية، ما يتسبب في موت الخلايا.

ولكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتقييم الآثار المحتملة المضادة للسرطان للقرفة على البشر.

5. يمكن أن يمنع الالتهابات البكتيرية والفطري

تشير دراسات مختبرية أجريت العام الماضي إلى أن زيت القرفة يمكن أن يساعد في قتل بعض الفطريات التي تسبب التهابات الجهاز التنفسي.

ويمكن أيضا منع نمو بعض البكتيريا مثل الليستريا والسالمونيلا، وأظهرت دراسة اختبار إضافية أن التوابل قد تساعد أيضا في منع تسوس الأسنان.

وقال أطباء الأسنان إن أمراض اللثة يمكن أن تؤدي إلى مجموعة من الأمراض المميتة التي تؤثر على القلب والدماغ والرئتين.

وفي الوقت نفسه، تعد السالمونيلا والليستريا من أنواع البكتيريا التي يمكن أن تسبب التسمم الغذائي، وفي حالات نادرة جداً ، يمكن أن تكون قاتلة إذا أصابت الرضع أو كبار السن أو الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.

6. قد تحمي من بعض الفيروسات

تشير بعض الأبحاث إلى أن القرفة قد تساعد في الحماية من بعض الفيروسات، مثل الإنفلونزا وحمى الضنك، وهي عدوى فيروسية تنتقل عن طريق البعوض.

لكن هناك حاجة لمزيد من التجارب البشرية لتأكيد هذه الآثار ويُنصح بعدم تناول الكثير من القرفة، لأنها قد تسبب مشاكل في التنفس أو تسبب تقرحات في الفم.

زيت الحبة السوداء

بقلم
د.ص/ ماجد ياسين

يحارب الالتهابات

يستخدم زيت الحبة السوداء منذ آلاف السنين في الطب والغذاء وحتى مستحضرات التجميل. اليوم ، كثير من الناس يصلون إليه لنفس السبب الذي يجعلك تتناول الأسبرين أو الإيبوبروفين: على أمل أن يستهدف الالتهاب ويخمده. كما أنه يحتوي على مواد يمكن أن تساعد في حماية الخلايا من التلف.

التحسس

في إحدى الدراسات الصغيرة ، وضع الناس قطرات زيت الحبة السوداء في أنوفهم لعلاج الحالات الخفيفة أو المتوسطة أو الشديدة من التهاب الأنف التحسسي ، المعروف أيضًا باسم حمى القش. بعد ٦ أسابيع ، قال ٩ من كل ١٠ أشخاص إن عطسهم وحكة في العيون وانسداد الأنف وأعراض أخرى قد تحسنت أو اختفت تمامًا. كان هذا صحيحًا لـ ٣ من كل ١٠ أشخاص فقط في المجموعة الذين استخدموا زيت الطعام العادي. هناك حاجة إلى مزيد من البحث. اسأل طبيبك عما إذا كان زيت الحبة السوداء مناسبًا لحالتك.

حَبُّ الشّبَاب

كانت كليوباترا تعاني من البثور ، فمن المحتمل أنها دهنت زيت الحبة السوداء لتطهيرها. لعدة قرون تم استخدامه لعلاج الطفح الجلدي والصدفية والتهاب الجلد. تشير الدراسات إلى أن زيت الحبة السوداء قد يعمل تمامًا مثل البنزويل لعلاج حب الشباب

السرطان

يتم عصر زيت الحبة السوداء من بذور شجيرة مزهرة ، حبة البركة. النبات مليء بالثيموكينون ، وهو مركب قد يكون له قوي مكافحة السرطان في الفئران ، تقلص الأورام وتبطئ نموها وكذلك تحمي الأنسجة من التلف الإشعاعي. لكننا بحاجة إلى مزيد من الأدلة لنعرف ما إذا كان يمكن أن يساعد البشر

في المطبخ

تحمل بذور N. sativa أسماء الحبة السوداء والكمون الأسود والكراوية السوداء والكالونجي. يمكنك استخدامها أو أستخدام زيتها مثل الكمون أو الأوريجانو لتوابل أطباق الكاري والمخللات والخبز

الربو

يحدث هذا عندما تنتفخ مجاري الهواء لديك وتجعل التنفس صعبًا. وجدت إحدى الدراسات المصممة جيدًا ولكنها صغيرة أن زيت الحبة السوداء ساعد في السيطرة على أعراض الربو بشكل أفضل من العلاجات الوهمية. يعتقد الباحثون أنه في يوم من الأيام ، يمكن إضافة الزيت إلى علاج الربو المنتظم

فوائد القلب

في أجزاء كثيرة من العالم ، تستخدم بذور حبة البركة كدواء تقليدي للسمنة والسكري وأرتفاع ضغط الدم. في بعض الدراسات الصغيرة ، أظهرت المكملات المصنوعة منه أنخفاض مستويات الكوليسترول والدهون في الدم التي تسمى الدهون الثلاثية. قد يؤدي تناول مكملات البودرة (وليس الزيت) إلى زيادة الكوليسترول «الجيد» عند اقترانه بالتمارين الرياضية

التهاب المفاصل الروماتزمي

يمكن أن يؤدي اضطراب المناعة الذاتية هذا إلى تضخم مفاصلك وتآكل عظامك.

تشير إحدى الدراسات الصغيرة إلى أن تناول زيت الحبة السوداء يوميًا قد يقلل من تورم المفاصل وتيبسها. مع مزيد من الأدلة ، قد يكون علاجًا إضافيًا مفيدًا لـ RA.

خصوبة الذكور

وجدت الدراسات التي أجريت على كل من الرجال والجرذان المصابين بالعقم أن زيت الحبة السوداء يمكن أن يعزز عدد الحيوانات المنوية ويساعد الحيوانات المنوية على السباحة بشكل أسرع. من المحتمل أن تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في الزيت على حماية الحيوانات المنوية من التلف. ولكن هناك حاجة إلى مزيد من التجارب السريرية لمعرفة ما إذا كان الزيت يمكن أن يكون علاجًا جيدًا لعقم الذكور.

أين تجده

يعتقد معظم الناس أن زيت الحبة السوداء له طعم قوي ومر. ربما لهذا السبب يخلطها الكثيرون مع السكر أو العسل. يمكنك شرائه من متاجر الأطعمة الصحية وعلى الإنترنت في شكل سائل وكبسولة. تستخدمه أيضًا المستحضرات والمكياج ومنتجات التجميل الأخرى.

آثار جانبية

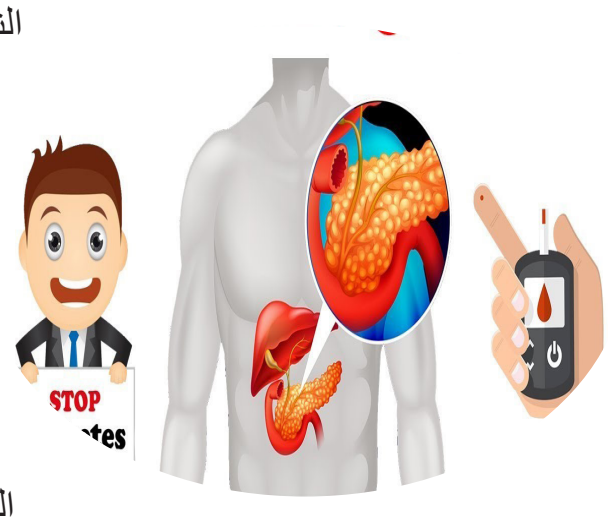
يعتبر أحد أكثر النباتات الطبية شيوعًا في العالم. لذلك فهي آمنة بشكل عام. لكن كميات كبيرة من زيت الحبة السوداء تسببت في تلف الكبد والكلى في الفئران. قد يؤدي أيضًا إلى إبطاء وقت تخثر الدم وزيادة احتمالية حدوث النزيف.

الجرعة

لا نعرف مقدار زيت الحبة السوداء الآمن. لكن الجرعات المعتادة التي يجربها الناس تتراوح بين ٢٠٠ ملليجرام و ٢٠٠٠ ملليجرام في اليوم

١)_مرض السكري

الطبيعي الإنسان اول ما يأخذ معلقة كربوهيدرات مثلا تدخل المعدة فتعمل انزيمات المعدة الهاضمة مثل انزيم البيبسين بهضم الكربوهيدرات ويتحول إلى جلوكوز فيتحرك الجلوكوز ليدخل الخلايا لزيادة الطاقة والنشاط البدني ومن ناحية أخرى عدة ربانية عظيمة اسمها غدة البنكرياس يفرز المفتاح الرباني العظيم الأنسولين بمعدلات طبيعية ويتحرك ليفتح باب الخلايا ليدخل الجلوكوز ولكن يأتي العدو اللدود السكري فيغير الخريطة؛



مرض السكري خمس انواع أهمها نوعان مرضى السكري النوع الأول والنوع الثاني بالنسبة للنوع الأول نسبة انتشاره طبقا لأبحاث منظمة الصحة العالمية من ٥-١٠٪ أسبابه مرض مناعي فيروس أو بكتيريا فيجعل الجسم يفرز اجسام مضادة وللأسف تهاجم الخلايا بيتا في البنكرياس المسئولة عن إنتاج الأنسولين فيقل الأنسولين اعراض المرض جفاف الريق والتبول الزائد ونقص الوزن الغير معروف السبب العلاج هو الأنسولين الخارجي؛

النوع الثاني نسبة انتشاره ٩٠_٩٥٪ سببه الاكل الغير صحي أعراضه جفاف الريق والتبول الزائد و الجوع الزائد ومن الأعراض التي قد تحدث مرض مقاومة الأنسولين والذي يتميز بالسمنة الزائدة وبقع داكنة خلف العنق؛

العلاج :

* الميتفورمين الذي يزيد من حساسية الأنسولين فيقلل مقاومة الأنسولين.

* مجموعه السلفا يوريا مثل اماريل وديامكرون التي تعمل على زيادة إنتاج الأنسولين.

* فورسيجا و جارديانس الذين يعملون على إخراج الجلوكوز عبر الكلي.

النوع الثاني من الممكن أن يعالج في بدايته بممارسة الرياضة والاكل الصحي السليم ؛

اخر دواء جديد لتأجيل الإصابة بالسكري النوع الأول هو دواء triezilid والذي يعمل كعلاج مناعي يعطي في نهاية المرحلة الثانية قبل المرحلة الثالثة وهى الأنسولين والذي يعمل على منع الجسم اخراج الاجسام المضادة المناعية فيزيد انتاج الأنسولين حيث أن الإصابة بالسكري النوع الأول ٣ مراحل مرحلة أولى قياس نسبة السكر والمرحلة الثانية هي ارتفاع تدريجي للسكر وهذه المرحلة هي التي تعطى فيها الحقنة وريد ببطء والانتظار نصف ساعة لمعرفة هل يوجد حساسية ولا لا والمرحلة الثالثة وهى إعطاء الأنسولين الخارجي ؛

وفى النهاية نتمنى شفاء مرضانا ومرضى العالم دمتم في رعاية الله وحفظه ورعايته والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

د.ص/ أحمد صالح

يسأل مريض السكر قبل كل عيد و عيناه تلمعان بالرجاء، هل من الممكن ان آكل كعك العيد؟

و الجواب هو نعم و لكن بشروط.

اولا: ان يكون الكعك خاص بمرضى السكر قدر الامكان

اي ان الدقيق المستخدم مناسب (الافضل هو دقيق الشوفان او دقيق جوز الهند او دقيق اللوز)

و السكر المستخدم مناسب (سكر ستيفيا)

و الدهن المستخدم مناسب(زيت السمسم، زبدة الفول السوداني غير المحلاه، زبدة الكاجو)

- **ماذا ان لم تكن هذه المكونات متوفره؟او يتعذر عمل الكعك في المنزل**

هل من الممكن ان آكل من الكعك العادي؟

الجواب هو نعم و هنا يأتي الشرط الثاني: لابد ان يكون السكر منتظم

و القياسات قبل الوجبات اقل من ١٥٠

الشرط الثالث: ان لا يجمع بين نوعين من النشويات في نفس الوقت، بمعنى ان لا يأكل الخبز مثلا ثم الكعك، بل يكتفي بأحدهما.

الشرط الرابع: الكميه لا تزيد عن ثلاث حبات صغيره في اليوم كاملا.

و خامسا: مرضى السكر ممن يستخدمون الانسولين قصير المفعول قبل الوجبات بإمكانهم زياده الجرعه لإستيعاب الكعك بعد حساب كمية الكربوهيدرات التقديريه في ما سيأكلون.

سادسا: الغريبات ممنوعه على مرضى السكر بشكل عام لاحتوائها على كميه عاليه من السكر و السمن.

د.احلام المرتضى

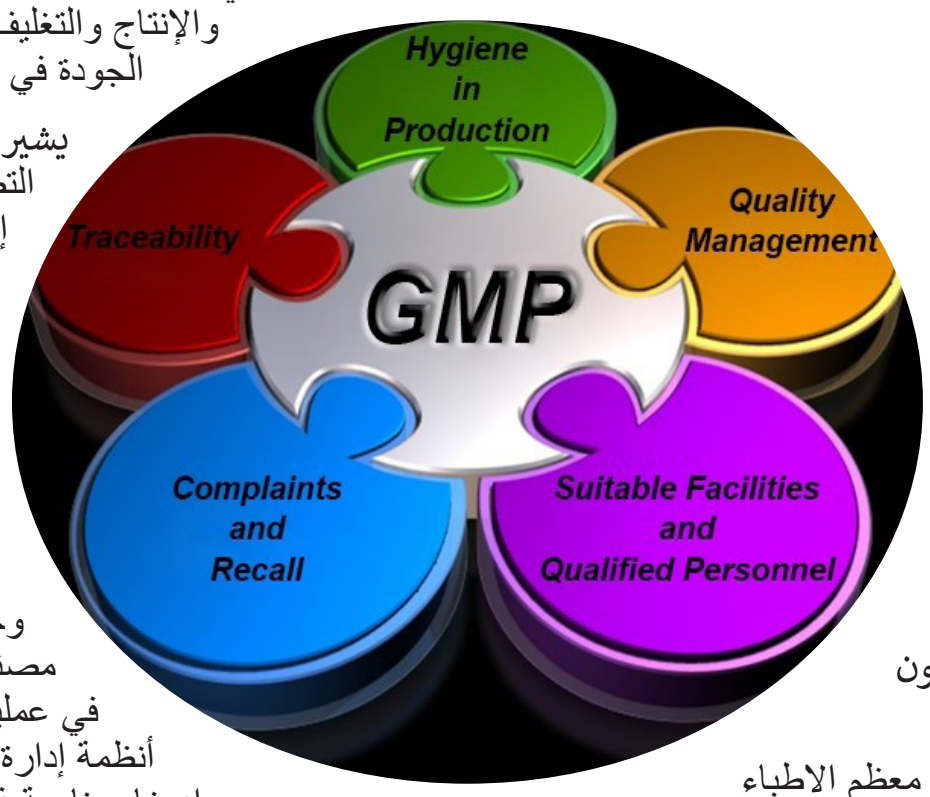
ممارسة التصنيع الجيد (GMP) او ممارسة التصنيع الجيد الحالية (CGMP) .

ال GMP هو نظام لضمان إنتاج المنتجات الدوائية والغذائية والتحكم فيها باستمرار وفقًا لمعايير الجودة ويغطي جميع جوانب الإنتاج بداية من المواد والمباني والمعدات إلى التدريب والنظافة الشخصية للموظفين. الإجراءات المكتوبة التفصيلية في ال GMP ضرورية لكل عملية يمكن أن تؤثر على جودة المنتج النهائي.

من المعلوم أنه تنظم إدارة الغذاء والدواء (FDA) جودة المستحضرات الصيدلانية بعناية كبيرة وذلك من خلال تطبيق المعيار التنظيمي الرئيسي لضمان جودة المستحضرات الصيدلانية وهو لائحة ممارسات التصنيع الجيدة الحالية (CGMPs) للمستحضرات الصيدلانية لضمان ان المستهلكون يتناولون الأدوية التي تفي بمعايير الجودة بحيث تكون آمنة وفعالة.

ومع ذلك ، فإن معظم الناس وحتى معظم الاطباء والصيادلة ليسوا على دراية بممارسات التصنيع الجيدة ، أو كيف تضمن إدارة الغذاء والدواء أن عمليات تصنيع الأدوية تلبي هذه الأهداف الأساسية.

ويتضمن ال GMP تدابير وقائية للظروف الداخلية والخارجية المتعلقة بأنظمة التصنيع المختلفة من أجل منع أو تقليل إمكانية تلوث او خطأ في المنتج من مصادر داخلية وخارجية من خلال سلسلة من التقنيات التي يتم تطبيقها بشكل مستمر في مراحل المواد الخام والتجهيز وتطوير المنتجات والإنتاج والتغليف والتخزين والتوزيع لضمان الجودة في المنتجات الدوائية .



يشير CGMP إلى لوائح ممارسات التصنيع الجيدة الحالية التي تفرضها إدارة الغذاء والدواء على شركات الأدوية . و توفر CGMPs الأنظمة التي تضمن التصميم السليم ، والمراقبة ، والتحكم في عمليات ومرافق التصنيع الدوائي .

يضمن الالتزام بلوائح GMP هوية المنتجات الدوائية وقوتها وجودتها ونقاوتها من خلال مطالبة مصنعي الأدوية بالتحكم بشكل مناسب في عمليات التصنيع ؛ ويتضمن ذلك إنشاء أنظمة إدارة جودة قوية ، والحصول على مواد خام مناسبة ذات جودة عالية ، وإنشاء إجراءات تشغيل قوية ، واكتشاف انحرافات جودة المنتج والتحقيق فيها ، والحفاظ على مختبرات موثوقة للاختبارات التي تجرى داخل المصانع الدوائية.

يساعد هذا النظام الرسمي للرقابة في شركات الأدوية ، إذا تم تطبيقه بشكل مناسب ، على منع حالات التلوث والخلط والانحرافات والفشل والأخطاء ، وهذا يؤكد أن المنتجات الدوائية تلبي معايير الجودة الخاصة بها.

تم وضع متطلبات CGMP لتكون مرنة من أجل السماح لكل مصنع أن يقرر بشكل فردي أفضل طريقة لتنفيذ الضوابط اللازمة باستخدام التصميم السليم علميًا وطرق المعالجة وإجراءات الاختبار. تسمح المرونة في هذه اللوائح للشركات باستخدام التقنيات الحديثة والأساليب المبتكرة لتحقيق جودة أعلى من خلال التحسين المستمر . وبناءً على ذلك ، فإن "C" في CGMP تعني «حالية» تتطلب من الشركات استخدام تقنيات وأنظمة محدثة من أجل الامتثال للوائح.

قد تكون الأنظمة والمعدات التي ربما كانت "على أعلى مستوى" لمنع التلوث والخلط والأخطاء قبل 10 أو 20 عامًا أقل من كافية وفقًا لمعايير اليوم. ولهذا يقوم العديد من مصنعي الأدوية بالفعل بتطبيق أنظمة جودة شاملة وحديثة وأساليب إدارة المخاطر التي تتجاوز هذه المعايير الدنيا.

اخيرا لماذا يعتبر تطبيق معايير CGMPs مهمة جدًا في المصانع الدوائية؟

من المهم أن يتم تصنيع الأدوية في ظل الظروف والممارسات التي تتطلبها لوائح CGMP لضمان تضمين الجودة في عملية التصميم والتصنيع في كل خطوة. المرافق التي في حالة جيدة، والمعدات التي تتم صيانتها ومعايرتها بشكل صحيح، والموظفين المؤهلين والمدربين تدريباً كاملاً، والعمليات الموثوقة والقابلة للتكرار ، هي أمثلة قليلة على كيفية مساعدة متطلبات CGMP في ضمان سلامة وفعالية منتجات الأدوية.

د.ص رزق السنه

The Potent and Fast Acting Antihistaminic Agent

Zetrine afforded fast and strong relief of allergy symptoms such as watery eyes، runny nose، itching eye/nose، sneezing and itching.

Zetrine has insignificant CNS activity.

Zetrine has no clinically relevant effect on the QT or QTc interval

Indications

Zetrine is indicated for the treatment of

- Seasonal allergic rhinitis (SAR)
- Perennial allergic rhinitis (PAR)
- Chronic spontaneous urticaria (CSU)

Produced by :
Yemen Drug Company
for Ind. & Comm. (YEDCO)
Sana'a - Yemen

DENTACIN®

Spiramycin & Metronidazole

.. the story behind every Smile

Global Pharma Co. الشركة العالمية لصناعة الأدوية

Tel.: +967-1-526171 - Fax: +967-1-526763 - E-mail: global-pharma@y.net.ye

بقلم
د.ص/ أمل العريفي

اولا التنظيف
(Cleansing)

1-تقوم بتنظيف الميكاب والخلايا ميته والزيت والغبار

2- التنظيف سيتم منع ضهور حب الشباب ويجهز البشره لعمل العناية حتئ الماء يعمل انعاش للبشرة

لايستخدم الصابون الصلب لتنظيف الوجه حفاضا علئ الوجه واختيار الغسولات ل اسباب ك التالي

الصابون الصلب لديه وسط قاعدي والجلد والبشره هي تكون حامضيه فعندما نغسل ب الصابون الصلب يحصل قتل للبكتريا النافعه فيؤدي الئ تحول الئ بكتيريا ضاره ويؤدي الئ حب الشباب نتيجه لتغير التوازن في الوسط

والصابون الصلب يعمل جفاف يصبح الوجه جافا مشدود متقشرا ناشف

كذلك عند تحريك الصابون الصلب علئ الوجه يزيد اغلاق المسامات ويفاقم حب الشباب

FREE PRINTABLE INVITATION - DREVIO.COM

بقلم
د.ص/ أمل العريفي

شرح ل كل انواع الغسولات

oil cleanser

يحطوا زيت البارافين 95 % والنسبة الباقيه اي نوع من الزيوت زيت الجوجوبا او زيت جوز اللوز
يستخدم ل ازاله الميكاب تحت العينين

cream cleanser

مستحلب وهو كريمي ك تنظيف موضعي مناسب للبشره الجافة

Foam cleanser

زي الفقاعات وهو مناسب للبشره الدهنية والختلطه والعاديه

Gel cleanser

يستخدم للبشره الدهنية وهو مزيل للميكاب وهو من اقوئ المنظفات وهو سائل رغوي فية مواد منظفه ولازم يغسل بعد الفرك

يحتوي ع Sodium lauryl sulphate

تعمل جفاف👆👆

micellar cleanser

نحط زيت البارافين وماء وماده رابطه مثل surfactant

ينظف البشره الحساسه

ثانيا التونر (Toner)

أهمية المقوي

1- يلطف الجلد وينعش الجلد

2-ينظف البشره الدهنية بـ ازالة الدهون

مقوي لازم فية الكحول لان الكحول يذوب الدهون ويقلل المسامات

الاستخدام

غلق المسام قبل حط الميكاب وقبل

عمل واقي الشمس بعد الغسول

يحط ب قطنه او بخ

ثالثا التقشير (Exfoliation)

يحتاج مني فرك وحركه دائريه

هذا يقشر من نفسه

التقشير

تقشير البشرة هو إزالة الطبقة

الخارجية من الجلد لعلاج

بعض المشكلات الجلدية،

استخدام وفوائد التقشير

ازاله الجلد الميت

تجديد الجلد (تبيض)

تحفيز الكولاجين (يؤخر التجاعيد)

للخطوط بعد الولاده وبعد التخسيس

رابعا الترطيب (moisturizers)

اي بشره محتاجه ترطيب حتئ البشره الدهنيه تحتاج ترطيب من النوع الخفيف

اما الجافه لازم ترطيب

والبشره الحساسه تحتاج مرطبات خاصه خاليه من الكحول

اما البشره المختلطه لابد من الحذر لابد ترطيب منطقه الخدود

من محتاج ترطيب

1- الجلد الجاف

2- الجلد المتقشر

3- الجلد الحساس

4- اصحاب الاكزيما

5- الجفاف الناتج عن الريتينويد

6- بعد الغسول وتقشير الجلد

أفضل المرطبات

الجليسرين

بقلم
د.ص/ أمل العريفي

واقي الشمس (protect)

sun block & sun screen

sun block

حجمه كبير مايمتص ويبقئ ع البشره وله لون ابيض ك كريم الأساس

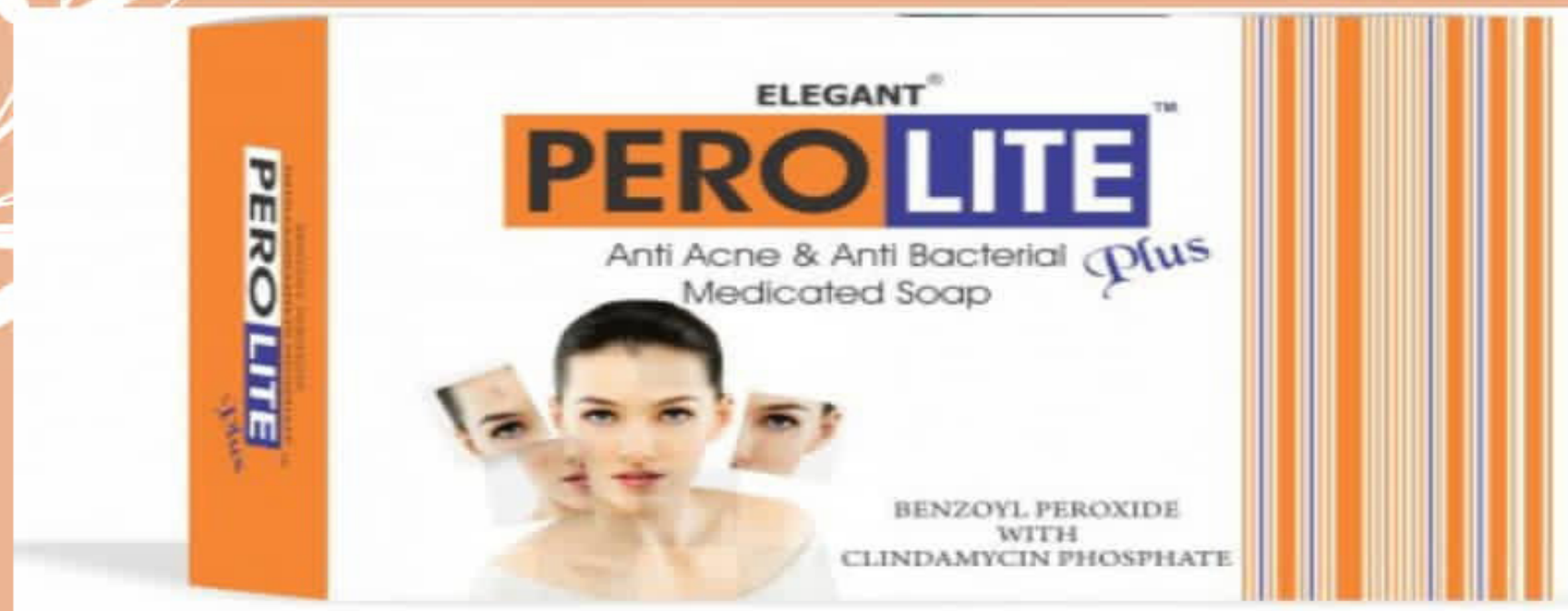
أمن ل كل المراحل

أكثر واقي شمس
مفعوله ساعتين
وينتهي مفعوله

sun screen

حجمه صغير ويمتص الئ طبقات الجلد العليا ويتلقئ ل ضوء الشمس ويمنع وصولها الئ طبقه الميلانين

لايصلح استعماله للاطفال

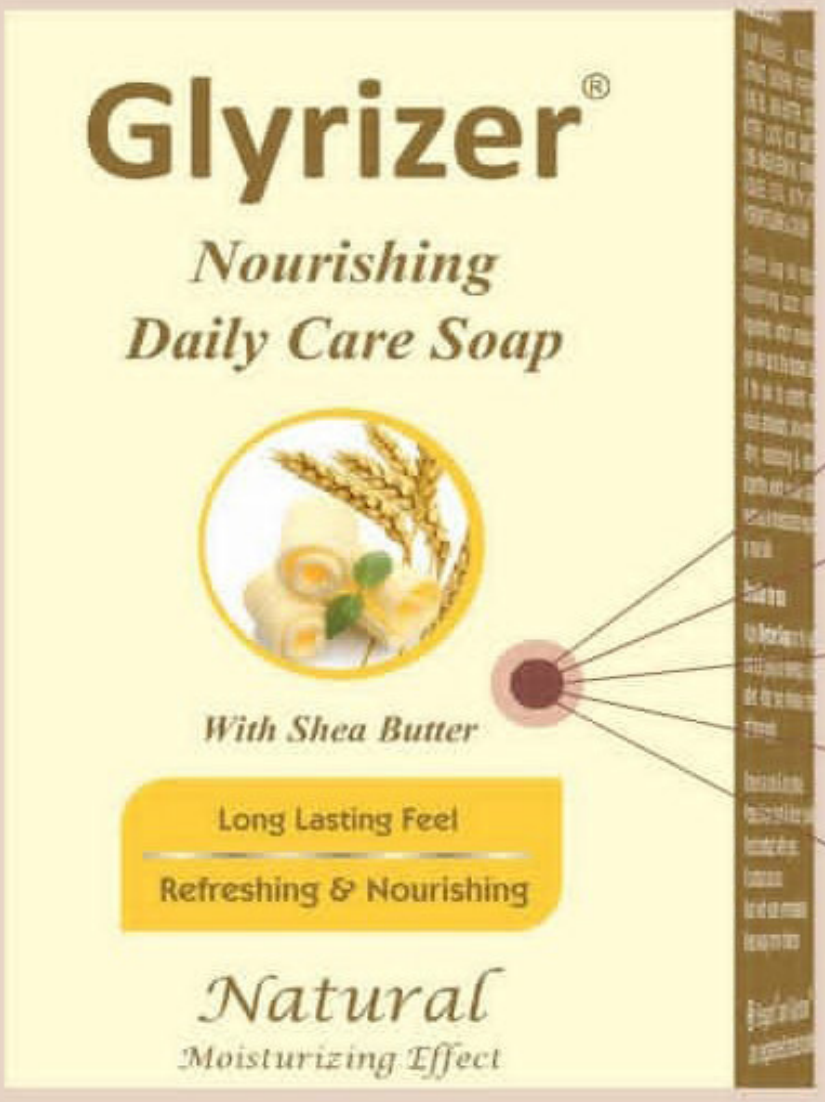


صابونة بيرولايت

علاج حب الشباب ومضاد للبكتيريا
للتخلص من الدهون الزائدة بالبشرة
للتخلص من البكتيريا وخلايا الجلد الميتة

https://www.facebook.com/elegantcosmedinyemen ☎ 01-406066

صابونة قليرازر



- صابون لترطيب طويل المفعول
- للعناية بالبشرة الجافة
- يحتوي على ٨ مواد مرطبه للبشره
- يحتوي على زبده الشيا وزيت الزيتون
- مضاد للالتهابات ومضاد أكسدة طبيعي

https://www.facebook.com/elegantcosmedinyemen | ☎ 01-406066

تُهنئكم مجلة

عيد الأضحى المبارك

كل عام وأنتم بخير

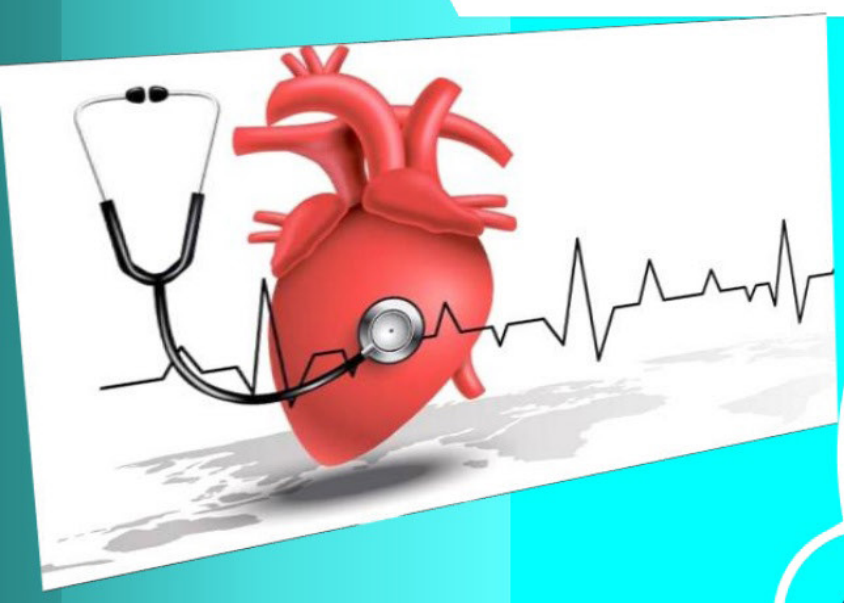
تقبل الله منا ومنكم صالح الأعمال

هيئة تحرير مجلة قلم صيدلي

تفريغات فيديوهات ادوية الضغط للدكتور عبدالمتعال فوده متوفر على موقع قلم صيدلي

Summary of Cardiovascular System

د/ عبد المتعال فـــوده



تفريغ

امانى معزب

رانيا الابارة

فاتن محن

www.facebook.com/PharmacistPen
https://www.youtube.com/@pharmacistpen
https://pharmacistpen.com
https://t.me/pharmacistpen1
فريق قلم صيدلي